# سنکھیہ درشن

حصہ اول-دوم



پروفیسر جگدیش مِتر ہیٹاشِسٹ

اوم

# سنکلپ درشن



## فلسفۂ زندگی

ارتحات

صحت تندرستی۔ راحت حقیقی۔ سکھ اور شانتی۔ شہرت
اور عزت حاصل کرنے اور زندگی کو خوشنما بنانے والے
اصولوں کی تشریح۔ اور ان کے حصول کے عاملانہ قواعد و اشارے



مصنّفہ
پروفیسر جگدیش مِتر ہپناٹسٹ حکیم حاذق سمّوہنی ودیا وشارد

کاشی رام پریس لاہور میں باہتمام بابو کاشی رام چھپا

# سنکلپ درشن

## حصہ سوم

چھپ رہا ہے۔ اس میں سپر چولزم (رُوحوں سے بات چیت کرنا)
مسمریزم۔ تسخیر ہمزاد۔ حاضرات۔ جنتر منتر وغیرہ امُور
رُوحانی پر دِل کھول کر بحث کی گئی ہے۔ لہٰذا اگر آپ
ان خُفیہ علُوم کی عالمانہ اور عاملانہ تحقیقات پڑھنا چاہتے
اور پڑھکر ان علُوم میں ماہر ہونا چاہتے ہیں۔ تو آج ہی
مینیجر سمتونی آشرم بکیریاں ضلع ہوشیارپور
کے نام درخواست خریداری ارسال کر دیں۔

قیمت صِرف ایک روپیہ (عہ) ہوگی

## سیوا میں شریمان پوجیہ پاد فخرالاطبا جناب حکیم رام مندر داس صاحب کیرالیہ

## پوجیہ پتا جی

میں جس بھینٹ کو لے کر آپ کی سیوا میں حاضر ہوا ہوں اس کو میں آپ کی مہان شخصیت کے ہرگز یوگیہ نہیں سمجھتا اور اس لئے اسے پیشکش کرتے وقت شرم محسوس کرتا ہوں لیکن یہ خیال کہ بچوں کی معمولی سی حرکت بھی والدین کی خوشنودی کا باعث ہوتی ہے مجھے اسے آپ کی سیوا میں پیش کرنے کی جرأت دلاتا ہے۔

پوجیہ پتا جی! آپ نے بچپن میں مجھ پر جو سنسکار اپنی روحانی زندگی کے عملی تجربات کے تذکرے سنا کر اور اپنے سرل جیون کے ذریعہ ڈالے ہیں وہی میری میراث ہیں۔ میرے لئے آپ کا جیون دھرم کی سب سے بڑی کتاب سے بھی زیادہ شکشادایک ہے۔ اور یہی میرے سوادھیائے کی بڑی چیز ہے۔

آپ کی اُپکار بھری بے غرض زندگی اور اپنے اوپر بے مثل قابو اور اپنی طبیعت پر پورا ضبط۔ اپنے دشمنوں کے ساتھ بھی بھلائی کرنے کا سدا خیال۔ دوست اور دشمن سے یکساں بھلائی کرنے کی عادت وغیرہ ایسے اوصاف ہیں جو مجھے دوسری شخصیتوں میں بہت کم دکھائی دیتے ہیں۔

پتا جی میں کوشش کر رہا ہوں کہ میں آپ کے نقش قدم پر چل کر اپنے جیون کو کرتارتھ کروں۔ میں نے جن اصولوں کا اس کتاب میں ذکر کیا ہے اور جو مجھے سخت تکلیف کی گھڑیوں میں بھی شانتی اور دھیرج بنائے رکھتے ہیں وہ آپ کے جیون سے ہی مجھے حاصل ہوئے ہیں۔ اس لئے میں اس چھوٹی سی پستک کو جو دوسرے حاجتمندوں کو اُن اصولوں کی شکشا دینے کی نیت سے لکھی گئی ہے کہ جن سے شانتی آنند صحت اور کامیابی حاصل ہوتی ہے آپ کے شری چرنوں میں نہایت پریم اور شردھا سے بھینٹ کرتا ہوں سویکار کر کے مجھے سوبھاگیہ دان بنا دیں۔

آپ کا تچھ سیوک جگدیش متر

# فہرست مضامین

# تمہید

سنکلپ شکتی یا قوتِ خیال زمانہ قدیم سے ہی بڑی زبردست طاقت تصور کی جاتی رہی ہے۔ انسان کی کوششوں کی مختلف شاخوں میں اسی کا ظہور ہے۔

خیال ہی دنیا پر حکومت کرتا ہے۔ تمام اقسام کے فلسفے خیال ہی کی حدود ہیں۔ اس لئے جو اس قوت کو قابو کرے۔ یا اس سے بہترین ذریعہ سے کام لینا سیکھ جائے۔ تو وہ دنیا پر حکومت کر سکتا ہے۔ قوتِ خیال کا ماہر اپنی خواہش کے مطابق۔ دولت۔ عزت۔ تندرستی۔ اور روحانی راحت جو چاہے اور جتنی چاہے۔ حاصل کر سکتا ہے۔

ایسی عجیب اور حیرت انگیز طاقت کیسے استعمال کرنا چاہئے۔ تاکہ ہم اپنی خواہش کے مطابق دھن دولت بیوپار میں ترقی حاصل کر سکیں۔ اپنی صحت کو بغیر ادویات استعمال کرنے کے نہایت اعلیٰ بنا سکیں اور دکھوں کو پرے دھکیل کر راحت اور شانتی حاصل کر سکیں۔ اور اپنے چال چلن کو اعلیٰ سے اعلیٰ بنا کر اپنے جیون کو کامیاب بنا سکیں یہی مضمون ہیں جن پر اس چھوٹی کتاب میں بحث کی گئی ہے۔ اس میں بیان کئے گئے اسباق کو مختصر لکھنے کی کوشش کرنے پر بھی یہ کسی قدر طول پکڑ گئے ہیں۔ لیکن میں اُمید کرتا ہوں۔ کہ محض اس وجہ سے ان کو درمیان میں چھوڑنے کی بجائے مستقل مزاجی اور یکسوئی سے ان کا مطالعہ کرکے جو ان کے مطابق عمل کریگا۔ وہ ضرور ہی فائدہ اُٹھائیگا۔

اس کتاب میں قوتِ خیال کا فلسفہ بیان کیا گیا ہے۔ اور ساتھ ہی کچھ روحانی علوم مثلاً سپرچوئل ازم (روحوں سے بات چیت کرنا) حاضرات۔ ہمزاد وغیرہ میں کہاں تک اس قوت کا ہاتھ ہے۔ یہ دکھانے کی کوشش کی گئی ہے۔ اور ان علوم پر فلسفانہ بحث کرکے یہ کوشش بھی کی گئی ہے۔ کہ فلسفے کے ساتھ ان کو استعمال میں لانیکے طریقے بھی اچھی طرح بیان کئے جاویں۔

اسی سلسلے میں انسانوں کی زندگی کو زیادہ عالیٰ بنانے۔ اپنی پوشیدہ قوتوں سے واقفیت پیدا کرکے فائدہ حاصل کرنے کے لئے قوتِ روحانی کی ہر ایک شاخ مثلاً ہپنوٹزم میسمریزم

مقناطیسی طریقہ علاج - مطالع القلب Mind reading
شخصی مقناطیس Personal magnetism اور رُوحانی راحت

یعنی سچّی شانتی حاصل کرکے دُنیاوی غمّوں اور تکلیفوں کے پنجے سے پرے شانت اور پربھاوشالی جیون گذرانے کے طریقوں پر عاملانہ سبق درجہ بدرجہ لکھنے کا ارادہ ہے۔

میری یہ دُوسری تصنیف اُردو میں ہے۔ لیکن آیندہ باقی سب کتابیں جو اُوپر بیان کی گئی ہیں۔ ہندی میں ہونگی۔ اس لئے اُن کو پڑھنے اور اُن سے فائدہ حاصل کرنے والے سب حضرات کو چاہئے۔ کہ جو ہندی نہیں جانتے۔ وُہ ہندی پڑھ لیں۔ تاکہ وُہ ان سے فائدہ حاصل کرسکیں۔

اِن کتابوں کے پڑھنے والوں کو عاملانہ زندگی بنانے اور میری کتابوں میں لکھی مشقوں کے کرنے میں جو دِقّتیں واقع ہونگی۔ اُن کو مَیں خود رفع کرنے کی کوشش کیا کرونگا

یہ کتابیں عام معمُولی کتابوں کی طرح دوکانوں پر فروخت نہیں ہونگی۔ یہ صرف اُن کو مل سکیں گی۔ جو "سموہنی آشرم" کے باقاعدہ ممبر ہونگے۔ ممبری کے قواعد کے لئے آپ کو "سموہنی آشرم" کے منیجر سے خط وکتابت کرنی چاہئے۔

چُونکہ یہ کتابیں عجیب وغریب اور خفیہ طاقتوں کے حصُول کے لئے پرٹیکل کورس ہونگی۔ اس لئے آشرم اس بات کی احتیاط کریگا۔ کہ یہ کسی غیر ذمہ دار (اَن ادھکاری) کے ہاتھ میں نہ جاویں۔ مجھے اُمید کامل ہے۔ کہ میری یہ کتاب بہُت سے آدمیوں کو اسی سلسلے میں اگلی کتابیں پڑھنے کے لئے ادھکاری بنادیگی۔ اور بہُت سے مُصیبت زدہ اور اشانت آدمیوں کو تسلی دیکر اُن کو شانتی وامن کا رستہ بتائیگی۔

میری اس کوشش سے اگر چند آدمیوں کی بھی زندگیوں کا رُخ رُوحانیت کی طرف پلٹ گیا اور اُنہوں نے اِن سے شانتی اور طاقت حاصل کی۔ تو مَیں اپنی محنت کو بار ور سمجھونگا ✢

جگدیش متر۔ سموہنی آشرم مکیریاں۔ ۵ ستمبر ۱۹۱۹ء

# حصّہ اوّل

## سنکلپ کیا ہے

من کی نہایت لطیف حرکت کو سنکلپ کہتے ہیں۔ یعنی وہ لطیف حرکت کہ جو کسی کام کے کرنیکے لئے انسان کو اکساتی ہے۔ جب یہ لطیف حالت ذرا کثیف شکل اختیار کر لیتی ہے۔ تو پھر اسکو عام زبان میں خیال کہتے ہیں۔

خیالات کو پیدا کرنے اور اُن کو نشوونما دینے کا باعث یہ سنکلپ ہی ہے اس معمولی سی تعریف سے ہی آپ اسکی طاقت کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ کہ دُنیا کے اندر کوئی حرکت۔ کوئی کام۔ کوئی صنعت اور کوئی تجربہ ایسا ظہور میں نہیں آسکتا۔ کہ جسکی ابتدا اس سے نہ ہو۔ اِسلئے تمام اِنسانی کاموں کی ابتدا چاہے وہ کام صنعت و حرفت کے متعلق ہوں۔ چاہے دھرم کے متعلق۔ چاہے دُوسرے دُنیاوی کاروبار کے متعلق۔ سب کی ابتدا اسی سے ہے۔ تمام دُنیا کی خوبصورتی جو کہ عمدہ عمارات تصاویرات اور دُوسری ایجادات کے ذریعہ ہو رہی ہے۔ وہ تمام کی تمام صرف اُن خوبصورت خیالات کا عکس ہیں۔ جو کہ اُنکے بنانے والوں کے من میں پہلے موجود تھے۔ مثلاً ایک مصور ایک نہایت خوبصورت تصویر بناتا ہے۔ لیکن تصویر کے باہر ظاہر ہونے سے پہلے وہ خاکہ اُس کے من میں موجود ہوتا ہے۔ اسی

کو مدِنظر رکھکر وُہ باہر تصویر بناتا ہے۔ جب تصویر بن چکتی ہے۔ تو وُہ اُسکا مقابلہ اپنے اندرُونی خاکہ سے کرتا ہے۔ تو اُس کو اپنی بنائی ہوئی تصویر میں کئی طرح کے نُقص معلوم ہوتے ہیں۔ لوگ اُس تصویر کو دیکھکر بنانے والے کی تعریف کرتے ہیں۔ لیکن وُہ یہی کہتا ہے۔ کہ ابھی اس میں بُہت سے نقص باقی رہ گئے ہیں۔ جیسی بنانی چاہتا تھا۔ ویسی نہیں بن سکی۔

اُسکی یہ بات درست بھی ہے۔ کیونکہ نقل اصل کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ اسی طرح دُنیا کے باقی کاموں میں یہ بےنظیر قوت کام کرتی ہے۔ اسی قوتِ خیال نے دُنیا کے اندر بھائی۔ باپ ماں۔ بیوی بہن۔ دوست وغیرہ رشتوں کی ڈور کو اِسقدر مضبُوط کر رکھا ہے۔ اِن سب کے اندر صرف ایک خیال کی ہی تقسیم ہے۔ یعنی بچّے کو شروع سے ہی خاص قسم کے خیالات اور سجشن ان کے متعلق دیئے جاتے ہیں۔ مثلاً اُس کو بتلایا جاتا ہے۔ کہ یہ تمہارا باپ ہے۔ یہ تمہاری بہن ہے وغیرہ وغیرہ۔ ان رشتوں کے متعلق جب بار بار ایسے اثرات ڈالے جاتے ہیں۔ تو یہی اُسکا جزو بدن بن جاتے ہیں۔

جیسے خیالات میں انسان پرورش پاتا ہے۔ ویسے ہی اُن کے دماغ کی نشوونما اور تربیت ہوتی ہے۔ بالآخر وُہ ایسی مضبُوط ہو جاتی ہے۔ کہ اِنسان اُس کے برخلاف کبھی سوچ بھی نہیں سکتا۔ وُہ نہایت ہوشیاری سے بہن اور بیوی کے تعلقات کو سمجھتا ہُوا اُن کو سرانجام دیتا ہے اگر کسی لڑکے کی اچھی تربیت نہ کی جاوے۔ اور اُس کو بہن اور بیوی میں تمیز کرنے کیلئے خاص قسم کی ہدایات نہ دی جاویں۔ تو بڑے ہوکر اُسکو کوئی تمیز بہن اور بیوی میں نہیں ہو سکتی۔ گویا دُنیا کے اندر جتنے رشتے ناطے کے تعلقات ہیں۔ اُن سب کا باعث خاص قسم کے خیالات کی لہر ہے۔ جس سے متواتر والدین اپنے بچّوں کو مُوثر کرتے رہتے ہیں۔

جب تعلقات کا باعث ہی قوتِ خیال ہے۔ تو اُن کی وجہ سے جو راحت یا تکلیف انسان کو ملتی ہے۔ اُسکا باعث سوائے اس طاقت کے اور کوئی نہیں ہو سکتا۔ میں ایک مثال کے ذریعہ اپنے

مطلب کو بیان کرتا ہوں۔ مثلاً لاہور کے اندر پورن چند اور گنیشا مل دو ساہوکار رہتے ہیں۔ اُن دونوں میں کئی وجوہات سے آپس میں دُشمنی رہتی ہے۔ لیکن اُن دونوں کے ہاں ایک ایک لڑکا ہے۔ پورن چند کے لڑکے کا نام سوہن لعل اور گنیشا مل کے لڑکے کا نام کشوری مل ہے۔ یہ دونوں لڑکے تقریباً ہم عمر ہیں۔ اور ان میں آپس میں بہت ہی دوستی ہے۔ والدین ان کی آپس میں دوستی کو دیکھکر کڑھتے ہیں۔ لیکن ان پر اپنے والدین کے خیالات کا کچھ اثر نہیں ہے۔ جب کچھ یہ بڑے ہو گئے۔ اور اپنا بھلا بُرا سمجھنے کی قوت پیدا ہو گئی۔ تو ایک دن دونوں دوست بیٹھکر صلاح کرنے لگے کہ بھائی ہم کیوں اپنے والدین کے سر پر اپنا بوجھ ڈالیں۔ کیوں نہ خود کما کر کھائیں۔ چلو کسی دوسرے مُلک میں چل کر کام کریں۔ یہ خیال اُن کے اندر زبردست ہوتا گیا۔ حتےٰ کہ وُہ دونوں لاہور سے برما کی طرف روانہ ہو گئے۔ برما پہنچکر پہلے ایک فرم میں نوکر ہو گئے۔ کچھ عرصہ کے بعد وہاں اپنا کام شروع کر دیا۔ دونوں بنیوں کے لڑکے تھے۔ بیوپار کے سنسکار شروع بچپن میں ہی اُن پر پڑے ہوئے تھے۔ اُن کے عمدہ انتظام کی وجہ سے وُہ جلدی ہی امیر کبیر بن گئے۔ گھر میں خط لکھ دیئے۔ اور ماں باپ کو دولت بھی بھیجی۔ اپنے لڑکوں کی خوشحالی کو جان کر وُہ دونوں خوشی سے پھولے نہ سماتے تھے۔ خیر۔ کچھ عرصہ کے بعد موہن دیال نامی لاہور سے برما کو روانہ ہُوا۔ تو دونو ساہوکاروں نے اُس کو کہا کہ آتے ہوئے ہمارے لڑکوں کو مِل کر آنا۔ یہ شخص گنیشا مل کا دُشمن تھا۔ لیکن لڑکے کی محبت نے اس بات کے خیال کرنے کا موقعہ نہ دیا۔ اور خود جا کر گنیشا مل نے اپنے لڑکے کے متعلق ضروری پیغامات دیئے۔ یہ شخص برما پہنچا۔ برما پہنچکر یہ دونوں لڑکوں سے مِلا دونو ہی امیر کبیر بنے ہوئے تھے۔ دونوں کو دیکھ کر اُسکو نہایت خوشی حاصل ہوئی۔ لیکن اپنے دوست پورن چند کے لڑکے کو دیکھکر بہت ہی خوش ہُوا۔ ان دونوں نے اس کی خاطر و مدارات میں کوئی کسر اُٹھا نہ رکھی۔ آخر بہت دنوں کے بعد یہ شخص

گھر لوٹنے کو تیار ہُوا۔ لیکن اتفاق ایسا ہُوا۔ جس دن اس نے برما سے روانہ ہونا تھا۔ اُس دن اس کے دوست پُورن چند کے لڑکے سوہن لعل کو ہیضہ ہو گیا۔ آناً فاناً کچھ کا کچھ ہو گیا۔ تین گھنٹہ کے اندر اندر وُہ راہیِ مُلکِ بقا ہُوا۔ اِس کو دیکھکر وُہ نہایت رنجیدہ ہُوا۔ دوست کا گھر لُٹتا دیکھ کر اور دُشمن کے لڑکے کی بڑھتی دیکھکر سوئی ہوئی دُشمنی جاگ اُٹھی۔ خیال کرنے لگا۔ کیا اب میں اپنے دوست کو جا کر یہہ کہُونگا۔ کہ تیرا لعل چل بسا۔ اور دُشمن کو جا کر یہ کہُونگا۔ کہ تمہارا بیٹا راجہ بنا ہُوا ہے ہا! یہ تو مجھ سے نہ ہو گا۔ اسی اُدھیڑبن میں وُہ سفر کرتا ہُوا واپس لاہور پُہنچا۔

جس وقت پُورن چند اور گنیشا مل کو یہ معلوم ہُوا۔ کہ موہن دیال واپس آگیا ہے۔ تو وُہ دونوں دوڑے دوڑے موہن دیال کے گھر پُہنچے۔ پُورن چند نے نہایت محبت سے نمسکار کیا۔ اور گنیشا مل نے بھی اُسی پریم سے جے ماتا جی کی بُلائی۔ جب آرام سے گھر بیٹھ گئے۔ تو پُورن چند نے دریافت کیا۔ کہو دوست میرا لڑکا ملا تھا موہن دیال نے مُسکراتے ہوئے کہا کہ ہاں ملا تھا۔ اِتنے دن مَیں اُس کے پاس ہی رہا ہُوں۔ دوست۔ تُم تو یہ سمجھتے ہو۔ کہ تمہارے جیسا ساہوکار اس شہر میں نہیں۔ لیکن تمہارے لڑکے سوہن لعل کا عُروج تُم سے بڑھکر ہے۔ تمہارے جیسے تو اُس کے آگے کام کرتے ہیں۔ ہاتھی۔ گھوڑے۔ بگھیوں اور باغات کا کوئی شمار نہیں۔ وُہ تو ایک راجہ ہے مُبارک ہو تُم کو جس نے ایسا لائق لڑکا پیدا کیا ہے۔ برما کے بڑے بڑے ساہوکار اُسی کے روپیہ سے اپنا کام چلاتے ہیں۔ وُہ ہی وہاں سب کا پیشوا ہے۔

جب پُورن چند نے یہ سُنا۔ تو اُسی وقت ایک سُنہری گھڑی مع زنجیر اپنے دوست کو دیدی۔ اور باجے والوں کو بُلایا گیا۔ گھر میں منگلاچار ہونے لگا۔ والدہ سوہن لعل خوشی خوشی اپنی بہو کی بلائیں لیتی نہ تھکتی تھی۔ اور تمام آنے والیوں سے خندہ پیشانی پیش آتی تھی۔ سب گلی محلہ اُسکو مبارک باد دینے کیلئے اُس کے گھر جمع ہو گیا۔ نوجوان

عورتیں سوہن لعل کی بیوی کو گھیر کر بیٹھ گئیں۔ اور اُسکو مبارک باد کے ساتھ طرح طرح کے مخول کرنے لگیں۔ آج پُوران چند کے گھر میں خوشی کا دریا بہتا ہُوا معلوم ہوتا تھا۔ دُوسری طرف گنیشا مل نے جب دریافت کیا۔ کہ بتاؤ بھائی موہن دیال۔ میرا لڑکا بھی دیکھا۔ تو اس نے کسی قدر سنجیدہ بنتے ہوئے کہا۔ کہ ہاں اُس کو بھی دیکھا۔ بلکہ ایک وقت کا کھانا میں اُس کے ہاں ہی کھایا کرتا تھا۔ بھائی تیرے لڑکے کے کیا کہنے ہیں۔ وہ تو سوہن لعل سے بھی ترقی کر گیا۔ سارے برما میں اُس کی شہرت ہو رہی ہے۔ لیکن افسوس ہے۔ کہ جس دن میں نے آنا تھا۔ اسدن کا میں کیا بتلاؤں۔ مجھ سے بتلایا نہیں جاتا۔ میری زبان بند ہوتی اور گلا ملتا ہُوا معلوم دیتا ہے۔ گنیشا مل نے عجلت سے دریافت کیا۔ کہ کہو بھائی کیا ہُوا ہے کیا اُسدن نہیں وہ گر گیا تھا۔ یا بیمار ہو گیا۔ بتاؤ بھائی بتاؤ۔ مجھے تشویش ہو رہی ہے جلدی کرو گنیشا مل کے اصرار کرنے پر موہن دیال نے بھرائی ہُوئی آواز میں کہا۔ کہ بھائی جس دن میں وہاں سے روانہ ہونیوالا تھا۔ اسدن ہی اُسکو ہیضہ ہو گیا۔ اور تین چار گھنٹوں میں ہی وہ اس جہان فانی سے راہی ہُوا۔ میری بدقسمتی نے مجھے یہ دُکھ بھرا دن دکھلایا۔ ورنہ میری یہ بڑی خواہش تھی۔ کہ میں اپنے دوستوں کو جا کر ان کے صاحبزادوں کے عروج کا خوشی خوشی ذکر سناؤں۔ لیکن مجھے معلوم نہیں تھا۔ کہ مجھے یہ دُکھ بھرا نظارہ بھی دیکھنا نصیب ہو گا۔ پیارے کچھ پیش نہیں جاتی صبر کرو۔

اتنا سُنتے ہی گنیشا مل کے پاؤں کی مٹی نکل گئی۔ اُس کو زمین اور آسمان گھومتے ہوئے دکھائی دینے لگے۔ باولوں کی طرح اُٹھا۔ اور دیوار سے سر کو دے مارا۔ جب اُس کے گھر خبر پہنچی۔ تو کشوری لعل کی والدہ بیہوش ہو کر زمین پر گر پڑی۔ ہوش آئی۔ تو آہ بکا گریہ وزاری شروع کی۔ اپنے سر کے تمام بال نوچ ڈالے۔ تمام گھر میں کہرام مچ گیا۔ بیچاری کشوری مل کی نوجوان بیوی اپنے پیارے خاوند کی جُدائی میں ماہی بے آب کی طرح تڑپنے لگی۔ تمام گلی محلہ میں آج کشوری لعل کی ہی حسرتناک موت کا تذکرہ تھا۔

تمام عورتیں براہ ہمدردی آج گنیشامل کے گھر میں جمع ہو رہی تھیں۔ جو سُنتا ہے انگشت بدندان رہ جاتا ہے۔ کیسا جوان تھا۔ کیسا کماؤ اور خوبصورت نِکلا تھا۔ بیچاری کملا تو اس مُصیبت کے لائق نہیں۔ دیکھو بُوڑھے گنیشامل کو بڑھاپے میں کیسا صدمہ پہنچا۔ بیچارے کا ایک ہی لڑکا تھا۔ اپنے باپ سے بڑھکر مالدار۔ عقلمند خُوبصُورت۔ حلیم۔ گویا ہمہ صِفت موصُوف۔ وہ بھی بیوقت اپنے بُوڑھے باپ کو داغ مفارقت دے گیا۔ اب اُس کی باقی ماندہ زندگی ہی کیا ہے۔ اب تو وہ زندہ درگور ہے۔ جتنے سانس لیتے ہیں۔ وہ دُکھ کے ہی ہیں۔ بیچارے کا بڑھاپا کیسا خراب ہُوا ہے۔ وہ اس کے تو لائق نہیں تھا۔ کوئی پچھلے جنم کے بُرے کرم کا پھل ملا ہوگا۔ ورنہ یہاں تو اُس نے کسی کا بھی دِل نہیں دُکھایا۔ اِس قِسم کی باتیں چاروں طرف ہونے لگیں۔ آج گنیشامل کا گھر پُورا ماتم کدہ بن رہا ہے۔

یہ کیوں؟ گنیشامل کا لڑکا تو دراصل زندہ ہے۔ پھر اُس کے گھر یہ غوغہ۔ کیوں؟ اور پُورن چند کے گھر۔ کہ جس کا لڑکا دراصل گذر چُکا ہے۔ یہ خوشیاں اور جشن کیوں؟

پیارے پڑھنے والو! اسکا باعث اَور کچُھ نہیں۔ کہ یہ جو خیال گنیشامل اور پُورنچند کے دِل میں تھا۔ کہ اُن کے لڑکے پردیس میں بیوپار کر کے دولت۔ عزت۔ اور شہرت پیدا کر رہے ہیں۔ آج پُورن چند جس کا درحقیقت لڑکا مر چُکا ہے۔ اُس کے صرف اُس خیال نے ہی یہ ترقی کی ہے۔ گو اُس کا لڑکا اس دُنیا میں موجُود نہیں لیکن وہ اپنے خیالی بیٹے کو ترقی اور عزت حاصل کرتے ہوئے دیکھ رہا ہے۔ اور اس کے لئے ہی وہ تمام جشن منا رہا ہے۔ جبکہ دُوسری طرف گنیشامل کا وہ خیال۔ کہ میرا بیٹا برما میں کام کر کے امیر کبیر بن رہا ہے۔ بجائے بڑھنے کے بالکل قطع ہو گیا ہے۔ گویا اُس کا خیالی بیٹا اب موجود نہیں ہے۔ یہی اُس کی اور اُس کے گھر والوں کی گریہ وزاری کا باعث ہے۔ یعنی لڑکے کے دراصل زندہ ہونے پر بھی اُس کے متعلق جو اُسکا خیال

تھا۔ اُس کو آج صدمہ پہنچا ہے۔ اور اسی صدمہ کے لئے وُہ بے چین اور بیحال ہو رہے ہیں۔

سچ ہے۔ دُنیا کے اندر تمام رنج و راحت ترقّی اور تنزل کا خیال ہی باعث ہے۔

اِسی لئے اُپنشدوں میں آیا ہے کہ संकल्पमयोऽयं पुरुषः "یہ انسان خیالات کا ہی بنا ہُوا ہے۔" اُسی کے بڑھنے اور گھٹنے کے درجات کے مطابق اِس کی ترقّی و تنزّل۔ رنج و راحت حاصل ہوتے ہیں۔ منُو۔ نہایت صاف الفاظ میں اس کی طاقت اس طرح بیان کرتا ہے۔

संकल्प मूलः कामो वै यज्ञः संकल्प सम्भवः।
व्रत नियम धर्माश्च सर्वे संकल्पजाः स्मृताः॥

یعنی تمام قسم کی خواہشات کی جڑ یہ سنکلپ ہے۔ یگیہ (عوام کی بہتری کے لئے جتنے اچھے کام ہیں) وُہ سب سنکلپ سے پیدا ہوتے ہیں۔ برت (یعنی جب تک میں زندہ رہُونگا۔ یہ کام کرُونگا اِس قسم کی سب باتیں) اور سچ بولنا۔ چوری نہ کرنا وغیرہ دھرم سب اسی سنکلپ سے پیدا ہونے والے مانے گئے ہیں۔

گویا تمام قسم کے افعال چاہے وُہ دُنیاوی ترقی کے متعلق ہیں۔ یا دینی ترقّی سے تعلّق رکھتے ہیں۔ سب کی ابتدا اور سب کا منبع یہی قوّت ہے

ان سب باتوں کو دیکھتے ہوئے ہی آج مغربی علمار بھی یہ تسلیم کرنے لگے ہیں۔ کہ

*Thought is the stuff out of which things are made.*

آج ہمیں جتنی ، علی الشخصیتیں نظر آتی ہیں۔ کہ جن کے نام پر دُنیا پھُول چڑھاتی اور جن کو نہایت عزت سے یاد کرتی ہے۔ اُن کی زندگی کو اعلیٰ اور پاکیزہ بنانے کا باعث بھی یہی قوّت خیال ہے۔ ایک پاکیزہ خیال اُن کے اندر پیدا ہُوا۔ اور اُس کے نشو و نما

نے زندگی کو اور کا اور ہی بنا دیا۔ اِسی طرح جبکہ تمام بدآدمیوں کی زندگیاں کہ جن کی طرف دُنیا نفرت کے ساتھ دیکھتی ہے۔ اِسی مہربانی کا باعث ہیں۔ ہر ایک بدمعاش شخص جب اپنے ماضی پر نظر مارتا ہے۔ تو اُس کو اپنی زندگی میں ایک ایسا موقعہ ضرور معلوم ہوتا ہے۔ جبکہ ایک بدخیال نے اُس کے من میں جگہ حاصل کی۔ اور اُس کی نشوونما نے اُس کو آج اس بدترین قابلِ نفرین گندہ اور پُرعذاب زندگی میں ڈال دیا۔

قوتِ خیال میں ایک زبردست طاقت ہے۔ یہ جس طرف پلٹ پڑے۔ اسی طرف اپنے کمالات کا اظہار کئے بغیر نہیں رہتی۔ اگر یہ درست راستہ پر لگ جاوے۔ تو اِنسان کو دیوتا بنا دیتی ہے۔ اور اُس کو سب سے اُونچے آسن پر بٹھانے کا باعث ہوتی ہے۔ دُنیاوی ترقی کے علاوہ بعد از زندگی نجات کو حاصل کرانے کا باعث بنتی ہے۔ لیکن اگر یہ کہیں خدانخواستہ بُرے اور غلط راستہ پر پڑ جاوے۔ تو یہ انسان کی زندگی کو حیوانوں سے بدتر۔ قابلِ نفرت۔ اور پُرعذاب بنا دیتی ہے۔ قیدخانوں۔ شراب خانوں۔ پاگل خانوں میں جتنے اِنسان آپ کو نظر آتے ہیں۔ وُہ سب اسی طاقت کے غلط اِستعمال کا شکار ہیں۔ اِسی لئے آریوں کی اِلہامی اور دُنیا کی سب سے پُرانی کتاب شری "وید پوتر" میں کئی سُوکت کے سُوکت اسی بات کے متعلق آتے ہیں۔ جن میں بار بار یہ پرارتھنا کی گئی ہے۔ کہ तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु یعنی میرا یہ من پاکیزہ خیالات والا ہو۔

چونکہ قسمت کا فعل خیالات کے ذریعہ ہی عمل میں آتا ہے۔ جیسا کہ کہا ہے۔ کہ "بُرے دن آنے سے پہلے عقل خراب ہو جاتی ہے"۔ اسلئے اِنسان اگر اپنے خیالات کو پاکیزہ رکھے۔ اور جب وُہ گندے اور ناپاک ہونے لگیں۔ تو یہ خیال کر کے کہ مجھ پر کوئی بھاری مصیبت آنے والی ہے۔ جلدی ہی اپنے خیالات کو صاف اور پاکیزہ بنالے۔ تو کبھی

بھی بدقسمتی اُس کو ڈرا یا دھمکا نہیں سکتی۔ اچھے پاکیزہ خیالات والے انسان پر اگر کوئی ناگہان مصیبت آن بھی پڑے۔ تو اُس کا بوجھ فوراً دُوسرے لوگ اپنے اُوپر تقسیم کر لیتے ہیں، یعنی اپنی مدد و ہمدردی وغیرہ سے اُس کی تکلیف کو فوراً زائل کر دینے کی کوشش کرتے ہیں لیکن برخلاف اِس کے بُرے آدمی کو فوراً تکلیف میں ڈالنے کیلئے سب کے سب تیار ہو جاتے ہیں۔ پس جو شخص تکالیف کو اپنی زندگی میں کم کرنا چاہتا ہے۔ اور اپنی قسمت کو اپنے قابو کرنا چاہتا ہے۔ اُس کو چاہیئے کہ وہ اس سنکلپ ودّیا یعنی قوت خیال کا ماہر بنے۔ اور اُس کو درست طریقہ سے استعمال کرنا سیکھے۔

جس طرح سے اُگتے ہوئے پودے کو اُکھاڑ پھینکنا بالکل آسان ہوتا ہے۔ لیکن جب درخت بن جائے۔ تو پھر اُس کا جڑ سے اُکھاڑنا آدمی کی طاقت سے باہر ہو جاتا ہے ٹھیک اسی طرح پیدا ہوتے ہوئے بُرے سنکلپ کو ملیا میٹ کر دینا اور اس کی جگہ پاکیزہ اور عمدہ خیال کو داخل کر دینا بہت ہی آسان ہوتا ہے لیکن جب ایک بُرا خیال بُری عادات کی پختہ شکل اختیار کر لیتا ہے۔ تو پھر اُسکا ملیا میٹ کرنا ذرا کارے دارد کا معاملہ ہو جاتا ہے۔ پس جو اُٹھتے ہوئے بُرے سنکلپ کو اسی وقت مٹا دیتے ہیں۔ وہ اُس کے نتیجے فعل اور فعل کے نتیجے سزا اور دُکھ سے بھی بچے رہتے ہیں۔ اسی لئے دید میں بار بار یہ پرارتھنا آئی ہے۔ کہ "یہ میرا من پاکیزہ خیالات کا مخزن بنے"۔

"سنکلپ ودیا" یا علم خیال کی قوت کا ٹھیک اندازہ کرنا بہت مشکل بات ہے۔ کیونکہ دنیا کی ہر شاخ میں اسی قوت کا ظہور ہے۔ آجتک جتنی مانسک سدّھیاں [illegible] مثلاً مسمریزم، ہپنوٹزم، ٹیلی پیتھی، کلیر وائنس، سپر چوائل ازم وغیرہ انسان کو معلوم ہوئی ہیں۔ اُن سب میں یہی بےنظیر قوت کام کرتی ہے۔ اسی طرح یوگ کے سب معجزات میں یہی قوت کام کرتی ہے۔

مارکونی صاحب نے "آلہ بے تار برقی کے پیغام رسانی" سے قوت خیال کو نہایت عمدگی سے

ثابت کیا ہے۔ اُس سے اس کی زبردست ہستی کا ہر ایک سمجھدار شخص کو یقین ہو جاتا ہے مارکونی صاحب کہتے ہیں، "کہ ایک لفظ خواہ اسی کی حیثیت کی کوئی آواز ہوا میں اُسی طرح کی جنبش پیدا کرتی ہے۔ جس طرح جھیل میں ایک کنکری کے ڈالدینے سے لہریں اُٹھنے لگتی ہیں۔ آواز کی یہ لہریں دُور دُور تک پہنچتی ہیں۔ خواہ فاصلہ کتنا ہی دُور کیوں نہ ہو۔ وُہ ٹیلیگراف کے ہر آلہ کو اپنی ہستی محسوس کراتی ہیں۔" آکاش کی لطیف قوت پر (جسکو انگریزی سائنسدان ایتھر کہتے ہیں) خیالات کی یہ لہریں دوڑتی اور کام کرتی اور دُور دُور تک پہنچتی رہتی ہیں اسی آلہ کے ذریعہ یہ بخوبی معلوم ہو جاتا ہے۔ کہ آکاش میں ہر وقت خیالات کی لہریں دوڑتی رہتی ہیں اگر مارکونی صاحب اپنا یہ بےنظیر آلہ ایجاد نہ کرتے۔ تو دلیل پر ہی انحصار رکھنے والے بہت سے حضرات کو اسکا یقین ہی نہ ہوتا۔

ایتھر کی طاقت جو آسمان میں موجود ہے۔ جس پر خیالات کی لہریں دُور تک دوڑتی ہیں ہمارے دماغ میں بھی موجود ہے۔ وُہ لگاتار سوچنے سے حرکت میں آتی ہے۔ اور دماغ سے اسی طرح خارج ہوتی ہے۔ جس طرح بجلی کی دھاریں نکلتی ہیں۔ خیالات کی وُہ دھاریں جو بلا ارادہ اور بلا قوتِ ارادی کی رہبری کے باہر کو خارج ہوتی ہیں۔ وُہ جلد ہی زائل ہو جاتی ہیں۔ لیکن قوتِ خیال کی وُہ لہریں جن کے ساتھ قوتِ ارادی کی بھی زبردست طاقت موجود ہوتی ہے۔ وُہ آدمی کے دماغ سے نکلکر مخالفت اور مزاحمت کے باوجود بھی اُسوقت تک برابر رواں رہتی ہیں۔ جب تک اُس کو کوئی ایسا دل نہ مِل جاوے۔ جو اُس خیال کے ساتھ ہمدردی اور موافقت رکھتا ہے۔

اگر آپ نفرت۔ لعنت۔ ملامت۔ یا دُشمنی کے خیالات کسی قوتِ ارادی کی مدد سے کسی کے لئے بھیجو گے۔ تو وُہ زندہ طاقت بن جاوینگے۔ اور وُہ برابر رواں رہینگے۔ جب تک کہ اُس من تک نہ پہنچ لیں۔ جس کے لئے کہ وُہ بھیجے گئے تھے۔ بلکہ علاوہ اِس کے اور بہت سے دلوں کے اندر بھی اپنا عکس چھوڑ جاوینگے۔

وہاں وُہ تکلیف اور بے چینی دینے کے بعد اپنے ہم جنس اور خیالات کو تمہارے لئے پیدا کرینگے - گویا جتنی نفرت کے خیالات تُم دُوسروں کے لئے مہیّا کروگے - اُس سے بہت زیادہ مقدار وُہ تم کو آ کر ملیں گے - اور اگر محبت کے خیالات روانہ کروگے - تو وُہ بھی بے اثر نہیں ہونگے - بلکہ وُہ اس دل تک ضرور پہنچیں گے - اور اپنے نتیجے میں زیادہ محبّت کو تمہارے لئے پیدا کرینگے - یہی وجہ ہے - کہ جس کو تمہارا دل نفرت کرتا ہے - دوسرا بھی اسی طرح تم کو نفرت کرتا ہے گا - ہاں اگر تُم اُسکی نفرت کو دُور کرنا چاہتے ہو - تو اُس کے لئے اپنے من سے پُر محبت خیالات کو روانہ کرو - یہ خیالات اُس کے من کی اصلاح کرینگے - اور پھر اپنے نتیجے میں تمہارے لئے محبّت کو پیدا کرینگے - اسی لئے ہمارے پراچین شاستروں نے یہ اُپدیش کیا ہے - کہ ہر ایک اِنسان کو سونے سے پہلے تمام خلق خدا کی بہتری و بہبودی کے لئے پُر زور قوّت ارادی کے ساتھ یہ پرارتھنا کرنی چاہئیے - کہ

**सर्वे सुखिन: सन्तु सर्वे सन्तु निरामय:**

"تمام انسانوں کو راحت نصیب ہو - اور تمام کا بھلا ہو"

جس وقت ایک شخص اپنے اندر سے تمام دُشمنی کے خیالات نکال کر تمام مخلوق کے لئے بھلائی اور سُکھ کی پرارتھنا کرتا ہے - تو اُسکو بدلے میں **Universal love** تمام خلق کی محبت حاصل ہوتی ہے - اور تب دُنیا کی کوئی چیز اس کے لئے خوفناک نہیں رہتی - وُہ جنگلوں میں بھی اُسی آنند اور خوشی سے رہتا ہے جیسے کہ اپنے گھر میں -

سوامی وِویکانندجی مہاراج اسی قوّت کا بیان کرتے ہوئے اپنے راج یوگ میں یُوں تحریر فرماتے ہیں - کہ "یوگی کو چاہئیے کہ وُہ رات کو سوتے وقت اور صبح جاگنے پر چاروں اطراف میں مُنہ کرکے زبردست قوّتِ ارادی سے تمام خلق کی بھلائی و بہبودی اور شانتی کے لئے اپنے خیالات کو بھیجے - کیونکہ

Every bit of hatred. That goes out of the heart of man comes back to him in full force: nothing can stop it and every impulse of love comes back to him.

یعنی "نفرت کا ہر ایک خیال جو انسان کے اندر سے باہر آتا ہے۔ وہ واپس اپنی پوری طاقت کے ساتھ اُس تک پلٹ ہی آجاتا ہے۔ کوئی چیز اس کو نہیں روک سکتی۔ اسیطرح محبت کا ہر ایک خیال جو باہر جاتا ہے۔ اپنے نتیجہ میں محبت کی پوری طاقت کو لیکر واپس اُسی کیپاس آتا ہے۔ اسی واسطے یہ ضرب المثل ہے۔ کہ "من کا من ساکشی ہے"۔ اور فارسی میں بھی کہا ہے۔ کہ "دل را بہ دل رہے است۔

چونکہ آکاش میں مختلف قسم کے خیالات چکر لگاتے رہتے ہیں۔ اس لئے جس قسم کے خیالات کا انسان میں قبولیت کا مادہ ہوتا ہے۔ اسی قسم کے خیالات کو وہ آکاش سے اپنی طرف کھینچ لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے۔ اگر کبھی کوئی بُرا خیال من میں پیدا ہو جائے۔ تو پھر اُسی قسم کے خیالات کی ایک لڑی من میں بن جاتی ہے۔ جو تب تک بند نہیں ہوتی جب تک کہ انسان خود اپنے زبردست ارادہ سے اسطرف اپنے من کے رجحان کو نہیں روک دیتا۔

آکاش میں چونکہ اعلیٰ سے اعلیٰ اور بد سے بد خیالات موجود ہیں۔ صرف اُن خیالات کو قبول کرنے کے لئے انسان کا یکسو طبیعت سے طیار ہونا اور اُسطرف رجوع ہونا ہی کافی ہے۔ جب ایک فلاسفر کسی چیز کی بابت غور کرتا ہے۔ تو اُسی کے متعلق نئی سے نئی باتیں اُس کے اندر داخل ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ اور یہ ایسی باتیں ہوتی ہیں۔ جو خود سوچنے والے کے لئے بھی بالکل نئی اور حیران کرنے والی معلوم ہوتی ہیں۔ اور اسی طرح ایجاد کرنے والا جب اپنی ایجاد کے متعلق غور کرنے کے لئے اپنے من کو یکسو کر کے ایکانت میں بیٹھ جاتا ہے تو وہ آکاش میں سے اپنے مفید مطلب خیالات کو اسی طرح جمع کر لیتا ہے جسطرح ایک

کھجور کا درخت زمین سے میٹھے کے رس کو چاروں طرف سے اپنے اندر کھینچ لیتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح سے۔ ایک ایجاد کرنے والا اپنے من کو خالی اور یکسو کر کے اپنے سند خیالات کو اپنے اندر آنے کا موقع دیتا ہے۔ اس کی متواتر مشق سے وہ آخرکار ایک بڑا مشہور موجد بن جاتا ہے۔

جو لوگ باریک بین طبیعت نہیں رکھتے۔ وہ چاہے قوت خیال کی اہمیت کو نہ سمجھیں اور خواہ خیال کے قبول کرنے والا بھی یہ نہ سمجھے۔ کہ وہ کہاں سے اور کیسے آئے ہیں۔ مگر اس میں ذرا بھی شک نہیں۔ کہ اُن کی وجہ سے یا وہ ہمت والا بن جاتا ہے۔ یا پست ہمت ہو جاتا ہے۔ اگر وہ خیالات جو کہ اس نے قبول کئے ہیں۔ اعلیٰ اور اُسکی طبیعت کے مطابق ہیں۔ تو وہ چست ہمت والا۔ اور مشہور بن جاویگا۔ اگر وہ بُرے اور اس کے برخلاف ہیں۔ تو اُسکو تنزل کی طرف لے جاوینگے۔

یہ تجربہ بُہت اشخاص کو ہُوا ہوگا۔ کہ بعض وقت اُن کا دل خود بخود پست اور خوفزدہ ہوگیا مانوں کوئی مُصیبت آنیوالی ہے۔ اور بعض وقت خوشی اور مسرت کے خوشگوار اثرات سے اُن کا دِل لبریز ہوگیا۔ اور اُن کو ایسا محسوس ہونے لگا۔ کہ کوئی ان کا پیارا ان کو یاد کرتا ہے۔

مجھے تو کم ازکم اس قوت خیال کے اس فعل پر پُورا یقین اور بھروسہ ہے۔ اور مجھے اکثر ایسے موقعوں سے واسطہ پڑا ہے۔ تار گھر کی اُس ہڑی کی طرح جس پر ایک تار بابو کام کر رہا ہو۔ درمیان میں اُس کے اپنے کھٹکوں کے علاوہ اور ہی کھٹکے کی آواز آنی شروع ہو جاتی ہے۔ تب وہ اپنی خبر بھیجنی بند کر کے اُس خبر کو سُننا شروع کر دیتا ہے۔ جسکا اشارہ دُوسری طرف سے ہوا تھا۔ ٹھیک اسی طرح سے مجھے اکثر یہ تجربہ ہُوا ہے۔ کہ میں جبکہ اپنے مطالعہ یا اپنے کسی دُوسرے کام میں ہمہ تن مشغول ہوتا ہوں۔ تو یکایک میرے من میں اور کسی کا اچانک خیال آن موجود ہوتا ہے۔ اُسوقت میں فوراً اپنے مطالعہ کو چھوڑ کر اُس انسان کی طرف اپنی طبیعت کو پُوری طرح لگا دیتا ہوں۔ تو اکثر مجھے اُس کے ضروری پیغامات موصول ہو جاتے ہیں۔ اور اکثر ایسا ہوا

ہے۔ کہ میں نے اُن پیغامات کو موصُول کر کے فوراً اُس کو چٹھی لکھی۔ تو اُسی وقت کی لکھی چٹھی میری چٹھی کے ڈاک میں ڈالنے کے بدرہی وُہ مجھے مِل گئی۔ گویا ہماری دونوں چٹھیاں آپس میں کراس ہوئیں۔ میری اُس کو جا ملی۔ اور اُس کی مجھے آ ملی۔

ایسے تجربات سے مجھے یہ معلوم ہوا ہے۔ کہ ایک دوست کے بہت یاد کرنے کے ساتھ ہی اُسی وقت دُور دراز جگہ پر بیٹھا ہوا اسکا دوست بھی اُسکی یاد میں محو پایا گیا ہے۔ گو یہ حیرانی کی بات ہے۔ کہ اس علمِ خیال کی واقفیت نہ ہونے سے اپنی اپنی جگہ دونوں ایک دُوسرے کو یاد کرتے ہیں۔ اور خیال کرتے ہیں۔ کہ جس کو ہم یاد کر رہے ہیں۔ وُہ ہمیں بالکل بھول چکا ہو گا

اِس قسم کے قوتِ خیال کے پُرلطف تجربے میں اکثر اپنے مرحوم دوست لالہ کرپارام کپور بی۔ اے ہیڈ ماسٹر اینگلو سنسکرت مڈل سکول بکیریاں سے کیا کرتا تھا۔ بعض وقت ایک ہی کمرے میں مختلف جگہوں پر بیٹھکر ایک دُوسرے کے ساتھ تبادلہ خیالات کیا کرتے تھے پانچ منٹ میں اپنے خیالات بھیجتا۔ وُہ لکھتا رہتا تھا۔ اور پانچ منٹ وُہ بھیجتا۔ اور میں لکھتا رہتا تھا۔ اور بعد میں ہم اپنی نوٹ بکیں آپس میں ملا لیتے تھے۔ جن میں سے اکثر خیالات بالکل ملتے تھے۔ یعنی جو اُس نے بھیجا۔ وُہ میں نے لکھا۔ اور جو میں نے بھیجا وُہ اُس نے لکھا۔ اس مشق کے لئے زیادہ یکسوئی۔ مَن کی صفائی کی ضرورت ہے۔ باقاعدہ مشق سے فقرے کے فقرے ایک دُوسرے کے من میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

رُوحانی ماسٹر جب اپنے کسی شاگرد سے کچھ کام کرانا چاہتے ہیں۔ تو بجائے اُس کو چٹھی وغیرہ لکھنے کے اپنے خیالات اُس کے من میں منتقل کر دیتے ہیں۔ وُہ خیالات اُس کے اندر پہنچکر اُسکو وہی کام کرنے کے لئے اُکساتے ہیں۔ جن کا کرانا اُس کے ماسٹر کا مقصد تھا۔ یہی مانسک پریرنا ہے۔ یہی خفیہ رُوحانی تعلق اور یہی رُوحانی مدد ہے۔ جو کہ اکثر پچھلے مہاتما اپنے شاگردوں سے رکھتے تھے۔ لالہ کرپارام کے سوا اور بہت سے اپنے پریمیوں میں اسکا تجربہ کیا ہے۔ اپنے پاٹھکوں کی دلچسپی کے لئے میں دو خط نیچے درج کرتا ہوں جن سے اِس

قِسم کی رُوحانی بات چیت کا اچھّی طرح آپ کو پتہ لگ جاویگا۔ یہ بات چیت جیسا کہ خطوط سے ظاہر ہے۔ میرے اور میرے پیارے پنڈت پریم نارائن شرما مختار مظفرنگر کے درمیان اکثر ہوتی رہتی ہے۔ صرف ایک خط کی بات چیت میں اپنے پاٹھکوں کے سامنے رکھتا ہوں

خطوط یہ ہیں

اوم

از کیریاں

۶ فروری ۱۹۱۶ء میرے پیارے اور اپنا آپ پریم نارائن جی۔ نمستے

آپ کا پتر مجھے ۳ فروری ۱۹۱۶ء کو مِلا۔ مجھے اُمید ہے کہ میرا بھی آپ کو مِل گیا ہوگا۔ برخوردار برہمدت کی صحت یابی کی خبر نے مجھے خاص خوشی دی۔ ایشور اُس کی عُمر دراز کریں۔ نہ معلوم دوائی اور وُہ لفافہ آپکو کیوں نہیں ملا۔ غالباً نوکر کی سُستی اور غفلت یا شرارت اس کا باعث ہوگی۔ جس کو میں نے کہا تھا۔ کہ یہ ڈاکخانہ میں ضرور ڈالدینا۔ ممکن ہے اس نے نہ ڈالا ہو۔ مجھے کہہ دیا ہو کہ ڈالدیا۔ خیر۔ بچّے کو آرام ہو گیا۔ یہ بڑی خوشی کی بات ہوئی۔ اب میری صحت بھی پہلے سے بُہت اچھّی ہے۔ لڑکی کو بھی آرام ہے

ع۲۔ ابھیاس کا سب سے اچھّا وقت عام لوگوں کے اُٹھنے سے دو گھنٹہ پہلے کا ہوتا ہے۔ یعنی ۴ بجے اُٹھکر ضروریات سے فراغت حاصل کر کے اپنے بنائے نیموں کے مطابق عمل کر کے بیٹھ جایا کریں۔ اور دُوسرے وقت شام کا سوریہ غروب ہونیکے بعد سے ½۸-۹ بجے تک یہ دونوں وقت بُہت اچھّے ہیں۔ اِن میں نہ تو معدے میں کسی قسم کا بوجھ ہی ہوتا ہے۔ اور نہ نیند کی خماری ستاتی ہے۔ بلکہ خوب لُطف حاصل ہوتا ہے۔

مَیں غالباً ۷ مارچ تک آپکی طرف آنے کا وچار رکھتا ہوں۔ ۱۰-۱۱-۱۲ مارچ کو طبّی کانفرنس رامپور دیکھنے کا وچار ہے۔ بعد ازاں گورُوکل وغیرہ سالانہ جلسہ دیکھنے کا ارادہ ہے۔

۱۰ جنوری ۱۹۱۶ء چوری کے واقعہ کی بابت پڑھکر حیرانی ہوئی۔ آپ کر جاگ بھی خوب وقت پر کھلی۔ کہ جاتا ہوا اسباب واپس لے لیا۔ کاش اسی طرح اندرونی نیتر بھی کھل جاویں۔ اور گذرتی ہوئی زندگی کی گھڑیاں بھی لٹے ہوئے گئے ہوئے روحانی جیون کو واپس لانے والی سدھ ہوں۔ جس سے نہ صرف یہ جیون سپھل ہوگا۔ بلکہ آئندہ بھی راحت اور شانتی نصیب ہوگی۔ آجتک ہمارے پتر اکثر کراس ہوا کرتے ہیں۔ اور مجھے اس پتر کے کراس ہونے کا بھی خیال ہے۔ کیونکہ ممکن ہے۔ کہ ادھر میں لکھ رہا ہوں۔ اور اُدھر آپ۔ اس سے میں یہ دیکھنا چاہتا ہوں۔ کہ اس وقت خیالات کی لہریں جو مجھے مل رہی ہیں۔ وہ درست ہیں یا نہیں۔ عزیزہ کو پیار دیویں۔ آشا کرتا ہوں۔ کہ آپ سب پرکار کشل سے ہونگے۔

آپکا منگل ابھلاشی پیارا
جگدیش متر

دوسرا خط

منگلو
مانیہ ور مہاشہ شریمان پنڈت جگدیش متر جی مہاراج
نمستے

۶ فروری ۱۹۱۶ء

آپ کا پوسٹ کارڈ ۲۹ جنوری کا تحریر کردہ جبیبر مکیریاں کے ڈاک خانہ کی ۲ فروری کی مہر ہے۔ میرے پاس بتاریخ ۴ ماہ حال صادر ہوا۔ میں یکم کو آپکی سیوا میں پھر روانہ کر چکا ہوں۔ جو کہ یقیناً پہنچا ہوگا۔ بچہ کے لئے دوائی کی پوڑیہ یا خط میرے پاس نہیں پہنچے۔ اس عرصہ دس ماہ میں جب سے آپ کے پوتر چرنوں کا لابھ مجھ کو ہوا۔ شاید دو تین مرتبہ ایسا ہوا ہوگا۔ کہ آپکے اور میرے خط بیچ میں کراس نہ ہوئے ہوں۔ ورنہ ہمیشہ کراس ہو جاتے ہیں۔ خواہ کتنی ہی مدت بعد یا جلد خط تحریر کئے گئے

جسکی وجہ غالباً یہی ہے۔ کہ میری جس قدر بھگتی اور وشواش آپ میں ہے۔ اُسی قدر آپ کا پریم مجھ سے ہے۔ حالانکہ میں اتی پاپی ہوں۔ اور اس یوگ نہیں ہوں۔ کہ آپ کے چرنوں کی ذرا بھی سیوا کر سکوں۔ میرے پہلے پتر کا جواب پنجم ماہ حال کے خط کا جواب دیکر مشکور و مسرور فرمائیگا۔

آپکا چرن سیوک پریم نارائن

ان دونوں خطوں کے مطالعہ سے آپ بخوبی سمجھ سکیں گے۔ کہ ان میں آپس میں کتنی مطابقت ہے۔ یہ دونوں ایک ہی تاریخ میں دو مختلف جگہوں پر بیٹھ کر لکھے گئے۔ لیکن پھر بھی ان میں ذرا بھر فرق نہیں ہے۔ میرے لکھنے کا مطلب صرف اتنا ہی ہے۔ کہ اپنے پڑھنے والوں کو اچھی طرح یہ معلوم ہو جائے۔ کہ انسان کے اندر کتنی بے نظیر طاقتیں ہیں۔ اور وہ باقاعدہ اپنا کام کرتی رہتی ہیں۔ اگر ذرا بھی انسان اُس طرف توجہ دے تو تھوڑی سی محنت سے ہی انسان اپنی خفیہ طاقتوں سے بخوبی واقف ہو کر اُن کا ٹھیک استعمال کرتا ہوا بہت ہی فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔

جو علم اسطرح حاصل ہوتا ہے۔ اُسکو انگریزی میں Telepathy اور اُردو میں "مطالعِ قلب" کہہ سکتے ہیں۔ باقی رُوحانی قوتوں کی طرح یہ قوت بھی انسان میں باقاعدہ طریقوں پر مشق کرنے سے بخوبی بڑھ سکتی ہے۔ اس قوت کے بڑھانے کے لیے میں مفصل قواعد اپنی ایک کتاب بنام "مطالع القلب" میں درج کرونگا۔

اس قسم کے واقعات صریحی دلیل ہیں۔ کہ خیالات کی ایک زبردست طاقت ہے اور اُن کے تبدیل کرنے والے دُنیا میں موجود ہیں۔ لوگ نہ صرف دُوسروں کے خیالات سے متاثر ہی ہوتے ہیں۔ بلکہ اپنے خیالات بھی اسی طرح دُوسروں تک پہنچاتے رہتے ہیں۔ چونکہ لوگ قوتِ خیال کے طریقِ عمل سے اکثر ناواقف ہیں۔ اس لئے وہ بجائے اور بجائے کہ ظاہرہ کرشموں سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اور اُن کے غلط استعمال سے اپنی زندگی کے خطرہ

پڑنے کی وجہ سے ) نہایت خوف کرتے ہیں۔ کیونکہ ان کے بیقاعدہ جسم سے چھونے سے اُسی وقت موت کا نظارہ آنکھوں کے آگے کھنچ جاتا ہے۔ لیکن وہ قوت خیال کی زیادہ پرواہ نہیں کرتے۔ جو کہ بھاپ اور بجلی سے زیادہ قیمتی اور دُور رس نتیجے پیدا کرنے کا باعث ہے۔ سچ پُوچھو۔ تو اسی قوت خیال کی مہربانی سے ان کا بھی دُنیا میں ظہور ہوا ہے۔ اگر خیال موجُود نہ ہوتا۔ تو کبھی بھی یہ انسان کے لئے مُفید ثابت نہ ہو سکتیں۔ جسطرح غلط استعمال کرنے سے بھاپ اور بجلی نقصان رسان ہیں۔ اسی طرح بغیر رہبری اور غلط استعمال کیساتھ قوتِ خیال مُضر ہے۔ فرق صرف اتنا ہی ہے۔ کہ بھاپ اور بجلی انسان کو اُسی وقت مار دیتی ہے۔ لیکن قوت خیال اپنا فعل آہستہ آہستہ لیکن مستقل کرتی ہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر کر چکا ہُوں۔ کہ اپنی بد افعالی کی وجہ سے کوڑھی۔ لُولے۔ لنگڑے۔ مریض۔ قیدی۔ پاگل وغیرہ جتنے آدمی عذاب جھیل رہے ہیں۔ یہ سب اسی قوت کے غلط استعمال کا شکار ہیں۔

کوئی شخص اندازہ نہیں کر سکتا۔ کہ غفلت سے سوچے ہوئے نفرت۔ بدلہ۔ شہوانی اور دُوسرے پُرغضب خیالات کے بھیجنے سے کتنی جانیں ضائع ہونگی۔ اور کتنوں کا نقصان ہوگا۔ اِس لئے قوتِ خیال کی اہمیت کو سمجھو۔ اور اس کو ہر وقت صاف پاکیزہ رکھنے کی کوشش کرو۔ اور ہر روز تمام خلق کی بہتری و بہبودی کے لئے پرارتھنا کیا کرو۔ اِس سے تمہارا اور سب کا بھلا ہوگا۔

جسم پر صحت و بیماری میں، اور چال چلن کی بناوٹ میں یہ قوت کیسے کام کرتی ہے۔ اس کا مختصراً بیان میں اگلے صفحوں میں کروں گا +

# جسم پر خیالات کا اثر

جنھوں نے جسمانی بناوٹ کا بغور مطالعہ کیا ہے۔ وُہ بتلاتے ہیں۔ کہ تمام اعصاب کا مبدا اور مخزن دماغ ہے۔ دماغ سے ہی تمام قسم کی حرکت کو جسم میں پیدا کرنے والے پٹھے شروع ہوتے ہیں۔ اور سارے جسم میں پھیل کر جسم کی حفاظت کرتے اور اُس میں حرکت اور تمام قسم کے احساسات کو قائم رکھتے ہیں۔ جس طرح سے درخت اپنی جڑوں سے زندگی اور خوراک حاصل کر کے تمام شاخوں اور پتّوں میں تقسیم کر دیتا ہے۔ اسی طرح سے جسم انسانی تمام قسم کی حرکات اور زندگی دماغ کی بیٹری سے حاصل کرتا ہے۔ جسمانی حرکت اور زندگی کا خزانہ جہاں دماغ ہے۔ وہاں اس دماغ میں زندگی کی اس بیٹری کو متحرک کرنیوالی ایک اور شکتی یا طاقت ہے اور وُہ "سنکلپ شکتی"، یا "قوتِ خیال" ہے۔

ہمارا من نہایت خوبی اور ہوشیاری سے جسم پر خیالات کے ذریعہ حکومت کرتا ہے۔ اور اس کو پُوری طرح سے موثر کرتا ہے۔ یہ ایک ایسی سیدھی اور صاف بات ہے۔ جسکو تقریباً ہر ایک سمجھدار جانتا ہے۔ کون نہیں جانتا۔ کہ آدمی کا چہرہ کبھی مارے شرم کے سُرخ ہو جاتا ہے۔ اور کبھی مارے غصہ کے آگ برساتا اور آنکھیں شعلہ زن ہوتی ہیں۔ کبھی مارے رنج کے چہرہ رنجیدہ اور آنکھیں آنسوؤں سے تر ہو جاتی ہیں۔ اور کبھی خوف کی وجہ سے چہرہ زرد اور مُنہ سُوکھ جاتا ہے۔ اور جسم کانپنے لگ جاتا ہے۔

یہ ایسی باتیں ہیں۔ جو ہر روز ہمارے مشاہدات میں آتی رہتی ہیں۔ اگر غور سے دیکھا جائے۔ تو اِن سب تبدیلیوں کی وجہ جو مختلف جذبات سے مختلف طرح سے ظاہر ہوتی ہیں یعنی وُہ تبدیلی جو شرم کی وجہ سے ہُوئی۔ یا غصہ کی وجہ سے واقع ہوئی۔ اُن سب کی تہ میں خاص

قسم کے خیالات ہی ہیں۔ خیالات ہی اِنسانی دماغ کی بیڑی کو متحرک کرنے والے ہیں۔ کوئی کام عمل میں نہیں آسکتا جس کے لئے من میں "خیال" موجود نہیں۔

نہ صرف انسان کے اپنے خیالات ہی انسان کو مُوثر کرتے ہیں۔ بلکہ یہ دُوسروں کے خیالات اور اثرات سے بھی بہت زیادہ مُوثر ہوتا ہے۔ اگر کوئی آدمی کسی کو غصہ دلانے والی بات کہے۔ تو سُننے والا جو قبل ازیں شانت تھا غصہ سے لال ہو جاتا ہے۔ اگر کوئی شرمندہ کرنے کے لئے چند خیالات ظاہر کرے۔ تو آدمی شرمندہ ہو جاتا ہے۔ اور اپنا سر نیچا کر لیتا ہے۔ پس معلوم ہُوا۔ کہ ایک تندرست من اور صحیح دماغ والا آدمی جو اپنے آپ میں خوش ہوتا ہے خاص قسم کے خیالات سُننے پر وُہ بے قابو ہو جاتا ہے۔ خیالات کے مطابق کبھی غصہ اور کبھی شرم اور دُوسرے جذبات کا اظہار کرتا ہے۔

ہم ان دونوں معمولی تجربات سے فوراً اس اثر اور نتیجہ کو محسُوس کرتے ہیں۔ جو "خیال" دِل۔ خُون کی ناڑیوں۔ اور دورانِ خُون پر حیرت انگیز طریقہ سے ڈالتا ہے۔ اِسی طرح سے اگر "خیالات" جسم کے خاص قسم کی حرکات کے متحرک ہیں۔ تو کیا ہم یہ یقین نہیں کر سکتے۔ کہ یہ اِسی حیرت انگیز طریقہ سے قوت ہاضمہ کو بھی مُوثر کرتے ہیں۔ اور اگر یہ قوت ہاضمہ کو اِس طریقہ سے مُوثر کر سکتے ہیں۔ تو کیا یہ ممکن نہیں۔ کہ یہ اِنسانی جسم میں صحت اور بیماری کے بھی محرک ہوں سینکڑوں اور ہزاروں مثالیں جسم پر من کے اس زبردست اثر کی دیکھا سکتی ہیں۔

یہ بات بہت معمولی ہے۔ اور ہر ایک کے مشاہدے میں آئی ہو گی۔ کہ شہوانی خیالات کے من میں آنے سے جسم کے خاص اعضاؤں میں خاص قسم کی حرکت اور ہوشیاری پیدا ہو جاتی ہے۔ پس یہ بات بغیر لمبی بحث کے بالکل درست ہے۔ کہ ہر ایک "خیال" جو ہم سوچتے ہیں ہمارے سارے جسم یا اُس کے کسی حصہ کو ضرور ہی مُوثر کرتا ہے۔

زیادہ رنج زیادہ خوشی زیادہ غصہ اور دُوسرے تردّدات دماغی کتنے زبردست طریقہ سے قوت ہاضمہ اور جسم کو مُوثر کرتے ہُوئے صحت کو صدمہ پہنچاتے ہیں۔ اِس کے تبلانیکی چند مثال

ضرورت نہیں۔ کیونکہ یہ حالات ہر ایک شخص کے روزانہ تجربہ میں آتے رہتے ہیں۔

پچھلے دنوں میں میرا ایک دوست اپنے جسم کے بھاری اور موٹا ہو جانے کو زیادہ محسوس کرنے لگا۔ اور وہ اُس کے علاج کے لئے لاہور ڈاکٹروں کے پاس گیا۔ ایک لائق ڈاکٹر نے اُس کے پیشاب وغیرہ کا معائنہ کرکے جہاں اُس کو ایک معمولی سی دوائی دی۔ وہاں ساتھ ہی یہ بھی بتلا دیا۔ کہ تم کو سخت قسم کی پرانی بیماری ہے۔ جس کا انجام عموماً اچھا نہیں ہوتا۔ گو میں اپنے دوست کی متفکرانہ باتوں سے دُکھی ہوتا تھا۔ لیکن ساتھ ہی مسرت سے اُن اثرات کو بھی دیکھ رہا تھا۔ جو اِن متفکرانہ خیالات نے اُس کے جسم پر ڈالے تھے۔ تھوڑے دنوں میں اُس کے جسم میں حیرت انگیز اور خوشگوار تبدیلی پیدا ہو گئی۔ یعنی وہ پہلے سے بہت زیادہ دُبلا ہو گیا۔ یہاں تک کہ اُس کے پہلے تمام کپڑے الفٹ ہو گئے۔ جب میں نے اُس کو زیادہ کمزور ہوتے دیکھا۔ تو میں نے اُس کی پرانی بیماری کی اصلیت کو اُس پر ظاہر کر دیا۔

اِسی طرح ایک دفعہ لالہ فقیر چند جی کو (جو کہ آجکل آریہ پرتی ندھی سبھا پنجاب کے دفتر میں کام کرتے ہیں) جبکہ وہ ایک رشتہ پر غور کر رہے تھے۔ اور جن کو میری طبی قابلیت پر پورا بھروسہ تھا۔ میں نے قوتِ خیال کے تجربہ کرنے کے لئے اُن کی نبض دیکھ کر کہا۔ کہ تم کو بخار ہے۔ اُنہوں نے فوراً انکار کر دیا۔ لیکن میں نے پھر یہی کہا۔ اُنہوں نے پھر انکار کر دیا۔ تیسری دفعہ اچھی طرح ذرا غور سے نبض کو دیکھ کر کہا۔ کہ نہیں تمکو ضرور بخار ہے یہ کہکر میں تو وہاں سے واپس گھر آ گیا۔ لیکن وہ صبح ہی میرے پاس دوائی خانہ میں آئے کہ مجھے تو رات بہت بخار رہا۔ اُس وقت مجھے نہیں معلوم ہوتا تھا۔ لیکن آپ سے علیحدہ ہونے پر میں نے کسی قدر محسوس کیا۔ کہ واقعی مجھے بخار ہے۔ پھر رات تو بہت زور کا چڑھا۔ میں نے مسکرا کر جواب دیا۔ دیکھو ابھی دُور ہو جاویگا۔ اور پھر نہیں ہوگا۔ ذرا آرام کریں۔ بہت عمدہ دوائی پلائی جاتی ہے۔ یہ کہہ کر میں نے اُس کو صرف پانی لیکن

اُس کا ذائقہ تبدیل کر کے پلا دیا۔ اور کہا کہ یہ ایسی دوائی ہے۔ کہ اس کی ایک ہی خوراک سے بخار جاتا رہیگا۔ دوبارہ دوائی پینے کی ضرورت نہ ہوگی۔ نتیجہ ٹھیک میرے خیال کے مطابق نکلا۔ پھر اُسکو دوائی کی ضرورت نہ رہی۔ اور وُہ تندرست ہو گیا۔

ایک دفعہ مجھے ایک دوست کی جو کہ سخت تکلیف میں مبتلا تھا چِٹھی ملی۔ جو کہ نہایت پُر درد تھی۔ اُس چِٹھی کو پڑھکر میری طبیعت گھبرا گئی۔ جسم کانپنے لگا -- اور اتنا تھکا ہوا معلوم ہونے لگا۔ گویا ۳۰ یا ۴۰ میل کا سفر طے کیا ہے۔ بھُوک نیند کافور ہو گئی۔ میں بہت مشکل سے اپنی طبیعت کو قابو کرنے میں کامیاب ہُوا۔ اِس کے علاوہ بطور معالج کے ہر روز مجھے بیماروں پر خیالات کے زبردست اثر کو دیکھنے کا موقعہ ملتا ہے۔ اپنے اُوپر "خیالات" کے اثرات اور دُوسروں پر کئے گئے تجربات سے میں اِسی نتیجہ پر پہنچا ہُوں۔ کہ "خیالات کے ذریعہ جسم انسانی میں "صحت" اور "بیماری" دونوں ہی داخل کی جا سکتی ہیں۔"

"خیال" بھُوک کو پیدا اور اُسکو تباہ کر سکتا ہے۔ یہ سردی اور بخار کو بھی پیدا کر سکتا ہے یہ چہرے کو یکدم زرد منہ خشک اور ہونٹوں کو سُکھا دیتا ہے۔ اور یہی چہرے کو بشاش خون کی حرکت کو تیز اور تر و تازگی عطا کر سکتا ہے۔ یہی جسم کو کنپلاتے ہوئے آنکھوں سے آنسو جاری کر دیتا ہے۔ دِل کی حرکت اِسی کے ذریعہ سُست اور تیز ہو جاتی ہے۔ یہی انسان کو خوشی کی شاہنشاہت میں داخل کر دیتا ہے۔ اور یہی انسانوں کو مایُوسی کی گہری غار میں دھکیل دیتا ہے۔ اِسی کے ذریعہ کبھی خوشی نہ ہضم کر سکنے کی وجہ سے شادی مرگ اور کبھی خوف کی وجہ سے خُون سُوکھ جانے۔ یا دِل کی حرکت بند ہو جانے۔ خوف۔ رنج اور زیادہ دُکھ کے باعث فوراً اور اچانک موت واقع ہو جاتی ہے۔ گویا جہاں یہ انسان کو موت کے مُنہ میں فوراً دھکیل سکتا ہے۔ وہاں یہی اُسے عمدہ صحت خوشی اور مسرت بھی بخش سکتا ہے۔

اصل میں ہماری دُنیا وہ نہیں ہے جس کو ہم بناتے ہیں۔ بلکہ درحقیقت وُہ ہے۔ جس کا ہم خیال کرتے ہیں۔ چُونکہ بھگوان کرشن چندر کے قول کے مطابق "انسان خیالات

کا پتلا ہے "- جیسے اِس کے خیالات ہوتے ہیں - ویسا ہی یہ بن جاتا ہے - اِس لئے اگر ہم بیماری کے تصوّر کو کچھ عرصہ متواتر جاری رکھیں گے - تو ہمیں مایوس نہ ہونا پڑے گا بیماری اپنی شکل ضرور دکھائیگی - غرض جیسا خیال کرینگے - ویسا ہی ہو جاوینگے -

اس لئے ہر روز اور ہر گھڑی آدمی کو چاہئے - کہ وُہ مایوس نہ بنے - بلکہ ہمیشہ پُر اُمید - خوشی - صحت - لُطف اور کامیابی کے خیالات پر غور کرے - پُر لُطف و پُر اُمید خیالات کی یہ لہریں دورانِ خُون پر نہایت ہی خوشگوار اثر کرینگی - اور اُس کو سُرخ و صاف کرکے صحت کے خوشگوار اثر کو تمام جسم میں تقسیم کر دینگی - جس سے تُم اپنی صحت کو عُمدہ اور جسم کو آفات سے محفوظ رکھ سکو گے -

آؤ اب ہم مفصّل اُن طریقوں پر بحث کریں - کہ جن سے جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے خیالات کی لہروں کا بہترین قواعد کے ساتھ استعمال کر سکیں ؂

# قوّتِ خیال اور صحّتِ جسمانی

ہر ایک اِنسان خوبصُورتی، تندرستی، پُرلُطف اور پُرسرُور زندگی کا خواہشمند ہے
ہر ایک چاہتا ہے۔ کہ وُہ سو سال تک زندہ رہے۔ وُہ سو سال تک، اس طرح کی زندگی نہیں
چاہتا۔ جو روتے ہوئے، جھینکتے ہوئے۔ اور چارپائی پر پڑے دوائیوں کو استعمال کرتے ہوئے
گُذرے۔ وُہ زندگی چاہتا ہے۔ اور ایسی زندگی چاہتا ہے۔ جو کام کرتے ہوئے ہنستے کھیلتے
ہوئے گذرے۔ وُہ اسی کے لئے ایشور کے آگے جُھکتا ہُوا پرارتھنا کرتا ہے۔ کہ

**पश्येम शरदः शतं, जीवेम शरदः शतं शृणुयाम शर-**
**दः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतम्**

مَیں سو سال تک دیکھوں۔ سو سال تک زندہ رہُوں۔ سو سال تک سنُوں۔ سو سال تک
بولوں۔ سو سال تک خوش و خورّم بغیر کسی کے محتاج بنے کے مَیں زندہ رہُوں۔" اِس وید
منتر میں جو انسان کے لئے پرارتھنا دیگئی ہے۔ وُہ کتنی زبردست اور اعلیٰ ہے۔ یہ آپ خُود
اچھی طرح سے دیکھ سکتے ہیں۔ یہ انسان کی زبردست خواہش بنی رہتی ہے۔ کہ وُہ اِس
اِنسانی قالب میں زیادہ سے زیادہ مدّت تک رہے۔ اور ساتھ ہی اُس کے اندر یہ خواہش ہے
کہ وُہ ہمیشہ جوان بنا رہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ بُوڑھے ہونے پر بھی اپنے بالوں کو سیاہ کرنے کی
کوشش کی جاتی ہے۔ اِس دُنیا میں اِس موجودہ قالبِ انسانی میں رہنے کے لئے ہی وُہ
سو سال کی ایشور سے پرارتھنا کرتا ہے۔ لیکن باوجود اِنسان کی اس پرارتھنا کے نتیجہ اِس کے
اُلٹ دیکھتے ہیں۔ بہت کم شخصیتیں ایسی معلُوم ہوتی ہیں۔ کہ جنہوں نے زندگی کا لُطف تندرستی اور
جسمانی تر و تازگی کے ساتھ بنا ادویات کا استعمال کئے حاصل کیا ہو۔ دیکھنے میں یہی آتا ہے۔ کہ

دن بدن کمزوری بڑھ رہی ہے۔ دن بدن بیماری ترقی پر ہے۔ اور بعض ایسے بھی اشخاص ہیں۔ کہ جنہوں نے تندرستی اور پوری تروتازگی کا لطف ہی اپنی زندگی میں نہیں اٹھایا۔ وہ مایوسانہ خیالات۔ رونے۔ اپنی قسمت اور ارد گرد کی آب و ہوا کی خرابی اپنے حالات کی ناموافقت اور خراب صحت کی شکایت کرتے ہوئے ہی عمر گذار جاتے ہیں جہاں وہ خود مایوس ہوتے ہیں۔ وہاں اپنی رونی صورت اور مایوسانہ خیالات کے اظہار سے دوسروں میں مایوسی اور کمزوری کے بیج کو داخل کر دیتے ہیں۔ جس سے اپنے ساتھ وہ بہت سے اور کمزور قوت ارادی والے آدمیوں کو اپنے زہریلے خیالات سے ہی کمزور اور بیمار کر دیتے ہیں۔ اس طرح سے بیماری اور کمزوری کے برے بیج کو اپنے خیالات سے دوسرے کے دلوں میں بو کر خود روتے اور سسکتے ہوئے اس دنیا سے چل دیتے ہیں۔

تو کیا حضرت انسان اسی لئے پیدا کیا گیا ہے؟ تو کیا پھر یہ ناممکن امر ہے۔ کہ وید کی پرارتھنا کے مطابق ہم سو سال تک نہایت تروتازگی اور خوش و خرمی سے دیکھتے ہوئے سنتے ہوئے اور عمدہ صحت کا لطف اٹھاتے ہوئے زندگی بسر کریں؟ کیا یہ ناممکن امر ہے۔ کہ کمزور اور بوڑھے (میری بڑھاپے سے مراد عمر کی لمبائی نہیں۔ بلکہ جسمانی اعضاؤں کی بالکل کمزوری ہے۔ یعنی جب آنکھیں دیکھ نہ سکیں۔ کان سن نہ سکیں۔ جسم اپنی خواہش کے مطابق کام نہ کر سکے وغیرہ) ہوئے بغیر سو سال تک امنگوں بھرے دل کو رکھتے ہوئے اور کام کرتے ہوئے خوشی خوشی زندگی بسر کریں۔ نہیں یہ کوئی ناممکن بات نہیں۔ کیونکہ وید نے ہمارے سامنے غلط تعلیم نہیں رکھی۔ اور ایشور نے ہمارے آگے مفصلہ بالا وید منتر کے ذریعہ کوئی جھوٹی ترغیب نہیں رکھی۔ یہ ہو سکتا ہے۔ (یعنی سو سال تک کمزور ہوئے بغیر عمر گذاری جا سکتی ہے) اور بہت اچھی طرح سے ہو سکتا ہے۔

ہمارے بہت سے پچھلے کئی بزرگوں نے اپنی زندگی سے اس پرارتھنا اور انسان کی اس خواہش کو قطعی سچ کر دکھایا ہے۔ جن میں سے میں دو مشہور شخصیتوں کو بطور مثال رکھتا ہوں کہ

جنہوں نے لمبی عُمر کے ساتھ خوش و خورم اور تندرست زندگی کا لُطف اُٹھایا۔ اُنکی زندگی کے متعلق جہاں تواریخ ہمیں بہت کُچھ تبلاتی ہے۔ وہاں بیماری کا نشان بھی اُن کی زندگی میں نہیں تبلاتی۔ ہاں اُن کی مکمل صحت تندرست اور طاقتور زندگی کا نمونہ ضرور کھینچتی ہے اور ہمیں پتہ ملتا ہے۔ کہ وہ اگر سو سال تک زندہ رہے ہیں۔ تو وہ کمزور اور ناتوان نہیں ہوئے جسمانی اور دماغی اور رُوحانی طور سے پُورے طاقتور رہے ہیں۔ اور کسی قسم کی کمزوری اُن کے اندر نہیں آئی۔ وہ دونوں مہاتما جن کا میں ذکر کر رہا ہوں۔ وہ راج رشی بھیشم پتامہ اور دُوسرے یدھ ودیا کے ماہر شری درونا چاریہ ہیں۔ کیا آپ نہیں جانتے۔ کہ نہ صرف دُور اندیشی میں اُنہوں نے کمال حاصل کیا تھا۔ بلکہ جسمانی طاقت میں بھی وہ بےمثال تھے۔ جب وہ میدان میں آئے۔ جوانوں کے چھکے چھڑا دیئے۔ موجودہ زمانہ کے جوانوں کا تو کہنا ہی کیا ہے۔ بلکہ ارجن جیسے دلاور اور بھیم جیسے بہادر اِن کے سامنے ہو کر مقابلہ کرنے کی تاب نہ لا سکتے تھے۔ اُن کی زندگی باوجود لمبی عُمر کے بھی جسمانی صحت کے لحاظ سے نہایت اعلیٰ اور قابلِ رشک زندگی تھی۔

جس وقت آپ اِن کی جسمانی طاقت کے راز کو جاننے کی کوشش کرینگے۔ تو آپ کو یہ اچھی طرح معلوم ہو جاویگا۔ کہ وہ اِس لئے طاقتور نہیں تھے کہ وہ امیر تھے۔ یا نہایت قیمتی کھانا کھاتے تھے۔ امارت پر اور نہایت قیمتی غذا کھانے پر طاقت کا انحصار نہیں ہے۔ موجودہ زمانے کے امیروں کی صحت اور اُن کی جسمانی حالت اس بات کی کافی شہادت ہے۔ دراصل صحت کا دار و مدار صرف اچھا۔ عُمدہ۔ اور لذیذ کھانا کھانے پر ہی منحصر نہیں ہے۔ اگر صحت کا دار و مدار اچھا اور لذیذ کھانے پر ہی منحصر ہوتا۔ تو ہمیں امیروں کی صحت سب سے اچھی معلوم ہوتی۔ لیکن ہم دیکھتے ہیں۔ کہ جو جتنا امیر زیادہ۔ وہ اُتنا ہی کمزور زیادہ۔ کسی کا پیٹ بڑھا ہُوا ہے۔ تو کسی کا معدہ خراب ہے۔ کسی کو ذیابیطس کی بیماری ہے۔ تو کسی کو نقرس کی۔ غرضیکہ کوئی نہ کوئی روگ اپنی خاطر کروانے کے لئے اُنکی

دہلیز پر بیٹھا ہی دیکھا جا سکتا ہے۔ جفاکشی کی عادت اُن کی طبیعت میں نہیں۔ گرمی اور سردی کو وہ برداشت نہیں کر سکتے۔ یہ رہی اُن کی جسمانی حالت۔

دماغی اور رُوحانی کو لیجئے۔ عمدہ اور اعلیٰ دماغ جتنے جھونپڑوں سے نکلے ہیں۔ اُن سے آدھے بھی محلوں سے پیدا نہیں ہوئے۔ مہاتما بُدھ کو چھوڑ کر ہمیں کوئی شخصیت ایسی نظر نہیں آتی۔ جو امارت سے نکلی ہو۔ مہرشی شنکر آچاریہ تھا کمارل بھٹ۔ مہرشی دیانند سرسوتی۔ مہاتما مسیح۔ ہمت اور وشوامتر کا پُتلا محمد یہ سب جھونپڑوں سے ہی نکلے ہیں نہ کہ محلوں سے۔ اِس سے آپ کو امیروں کی دماغی اور رُوحانی طاقت کا پتہ مِل گیا ہوگا۔ میرا اِس سے یہ مطلب نہیں۔ کہ امارت کو حقارت کی نظر سے دیکھا جائے۔ یا لذیذ غذا جسم کو جسمانی اور رُوحانی طریقہ سے نیچے گرانے والی ہے۔ بلکہ میرا مطلب صرف یہ ہے۔ کہ ہم صرف اِس غذا کے ذریعہ ہی پُوری صحت اور پُورا لُطف زندگی حاصل نہیں کر سکتے۔ بلکہ غذا کی عمدگی کے عِلاوہ اَور بھی ضروری اَور عُمدہ سادھنوں کے اِستعمال کی ضرورت ہے۔

مَیں اِس سے پہلے مضمون میں یہ بتلا چُکا ہُوں۔ کہ ہمارا یہ بیرونی جسم اندرُونی اُٹھنے والی ترنگوں کا عکس ہے۔ یہ جسم وہی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ جو اندر سے حُکم دیا جاتا ہے۔ یا یُوں کہو۔ کہ یہ جسم ایک گھوڑا ہے۔ اور مَن اِس کا چلانے والا ہے۔ وُہ جس طرف اِسکی لگام موڑتا ہے یہ اُسی طرف چل پڑتا ہے۔ گویا جیسا وُہ بار بار خیال کرتا ہے۔ ویسا ہی یہ ہو جاتا ہے۔ ہمارے دِن بدن کمزور اور ناتوان ہونے کا سب سے بڑا سبب یہ ہے۔ کہ ہمارے بزرگوں میں جن کی مثالیں مَیں نے اُوپر پیش کی ہیں جو اپنے اُوپر قابُو پانے کی عادت تھی۔ وُہ ہم میں بالکل مفقود ہو گئی ہے۔ ہم نے آرام طلبی اور سُستی کا آشرا لیکر یہ تصوّر کر لیا ہے۔ کہ سُکھ۔ دُکھ۔ صحت۔ تندرستی ہمارے اختیار کی باتیں نہیں۔ یہ قسمتی باتیں ہیں جس نے جتنا عرصہ زندہ رہنا ہے

اور جو بھوگ بھوگنا ہے۔ وُہ بھوگ کر چل دینا ہے۔ ہم کوئی اپنے آپ کو اس دُنیا کا اور اپنی زندگی کا لُطف حاصل کرنے کے لئے آئے ہوئے تو خواب میں بھی تصور نہیں کرتے۔ ہم سمجھتے ہیں۔ کہ ہم نے دن کٹی کرنی ہے۔ جیسے ہوئی ویسے کر لی۔ زندگی کیا ہے؟ اور اُس کا لُطف کیسے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اپنی سُستی کے سبب ہم اس پر سوچنے کے لئے بھی تیار نہیں ہوتے۔ اس لئے میں آپ کی توجہ اس ضروری مضمون کی طرف دلانا چاہتا ہوں۔ آپ خیال کیجئے۔ کہ آپ کے بزرگ جنکی مثالیں میں پہلے بیان کر چکا ہوں۔ اپنے ارادے کے اتنے پکے تھے۔ کہ وُہ اپنے ارادے کے برخلاف مرتے بھی نہیں تھے۔ موت کا فرشتہ اُتنی دیر تک اُن کے سامنے دم نہیں مار سکتا تھا۔ جب تک کہ وُہ اپنے جسم کو چھوڑنے کا ارادہ نہیں کرتے تھے جیسا کہ بوڑھے بھیشم جی نے اپنی عملی زندگی سے ظاہر کیا۔ پیارو جب وُہ اتنے آتم وشواسی اتنے اپنے آپ کے مالک۔ اور اتنے اپنے ارادے کے پکے تھے۔ تو تُم کیوں اتنے دُکھی بے ہمت۔ اور بُزدل بن رہے ہو۔ یقین رکھو۔ کہ ہر ایک دُکھ اور سُکھ تم خود حاصل کر سکتے ہو۔ لیکن صرف کمی ہے تو اتنی ہی۔ کہ آپ کے اندر وُہ مستقل مزاجی خود ضبطی اور متحمل مزاجی نہیں ہے۔ اسی لئے تمہاری قوت ارادی کمزور ہے جس سے تھوڑی سی تکلیف بھی زیادہ دُکھی کرنے کا باعث ہوتی ہے۔

آجکل اسی بھاری کمی کے باعث ہم دیکھتے ہیں۔ کہ اگر کوئی صبح جاگتے ہوئے اپنی طبیعت کو بدمزہ پاتا ہے۔ یا تھوڑا سا سر درد محسوس کرتا ہے۔ تو بجائے اس کے کہ وُہ اس معمولی سی خرابی پر غلبہ حاصل کرنے کی کوشش کرے۔ وُہ اُلٹی کوشش یہ کرتا ہے کہ وُہ (بیماری) اُس پر غلبہ حاصل کرے جس کے لئے وُہ خوب اُس کا تصور کرنا شروع کر دیتا ہے۔ جیوں جیوں وُہ اپنے من میں صحت کے خیالوں کو کم کرتے اور بیماری کے خیالات کو بڑھاتے جاتے ہیں۔ تیوں تیوں وُہ اپنے آپ میں یہ محسوس کرتے ہیں

کر" اوہو۔ آج ہم اپنا دِن کا کام کرنے کے ناقابل ہیں"۔ پھر ادویات کی کھوج میں بھاگے پھرتے ہیں۔ اور وُہ اپنے اندر اپنی حالت کو قابلِ رحم تصور کرتے ہیں۔ اور دُوسروں کے رحم کو اپنے لئے کھینچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ درد کے یا تکلیف کے معمُولی سے احساس کو وُہ اپنے تصور اور خیالات کی فوج سے اتنا بڑا بنا دیتے ہیں کہ وُہ واقعی اپنے آپ کو اس لائق نہیں پاتے۔ کہ دِن بھر کا کام کر سکیں۔

انسان کچھ اپنی طبیعت میں آرام طلب اور سہل پسند ثابت ہُوا ہے۔ اور یہ عادت ہمارے اندر آرہی ہے۔ کہ ہم کام کرنے کی نسبت آرام کرنا۔ چلنے کی نسبت کھڑے ہونا۔ اور کھڑے ہونے کی نسبت بیٹھنا اور بیٹھنے کی نسبت لیٹ رہنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ پچھلے بُوڑھوں کی نسبت یہ عادت (مرض) موجودہ نوجوانوں میں زیادہ ترقی پر ہے۔ وُہ تھوڑے سے کام کے بعد آرام کی خواہش کرتے ہیں۔ اور اپنے اندر محسُوس کرتے ہیں۔ کہ وُہ تھک گئے ہیں۔ پھر وُہ آرام کرسی پر یا تکئے پر لیٹ جانا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ یہ آرام طلبی۔ اور سُستی کی عادت ہی اُن کی بیماریوں تکلیفوں۔ اور کمزوری کو بڑھانیکا آئندہ چل کر سبب بنتی ہیں۔ درحقیقت وُہ تھکے ہوئے نہیں ہوتے۔ صرف آرام کی خواہش سے ہی وُہ محسُوس کرتے ہیں۔ کہ وُہ تھکے ہوئے ہیں۔ پھر وُہ لیٹے ہوئے سُستی۔ آرام طلبی۔ کمزوری اور دُوسرے واہیات خیالات کا اپنے سامنے تصور باندھتے ہیں۔ اور اس طرح سے وُہ اپنے آپ کو اُن ترغیبات سے مغلُوب کر لیتے ہیں۔ جوان کی اپنے اُوپر قابُو پانے کی عادت کو قطعی ناش کرنے والی ہوتی ہیں۔ پھر اگر اُن کے سامنے ذرا مشکل کام آپڑے۔ تو فوراً ان کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ اور اُنکی طبیعت کی خرابی فوراً اُن کے سامنے آموجُود ہوتی ہے۔ اسی طرح سے بہت سی حالتیں ہیں یہ آرام کُرسیاں۔ اور آرام تکئے سُستی۔ بیماری۔ آرام طلبی اور جسمانی روگ کو پیدا کرنے کا باعث بن جاتے ہیں۔

آہستہ آہستہ یہ عادتیں اتنی زبردست ہو جاتی ہیں۔ کہ ذرا سخت کام آ پڑے تو فوراً من یہ کہتا ہُوا معلوم ہوتا ہے۔ کہ "یہ مجھے اچھا نہیں لگتا"۔ "میری طبیعت اچھی نہیں ہے"۔ اس "اچھا نہ لگنے"۔ اور "میری طبیعت اچھی نہیں ہے"۔ کی عادت کو پرورش کرنا اپنے آپ کو زہر دینا ہے۔ اپنی تمام ترقی۔ اپنی صحت اور اپنی لُطف زندگی پر آگ برسانی ہے۔ یا یُوں کہو۔ کہ اپنے ہاتھوں اپنے آپ کو تباہی کی غار میں دھکیلنا ہے۔ کیونکہ ہم دیکھتے ہیں۔ کہ اگر "یہ مجھے پسند نہیں ہے"۔ کی عادت کسی کاروباری آدمی میں پیدا ہو جاوے۔ تو وُہ اُس کام کو چلانے کے ناقابل ہو جاتا ہے۔ اور اُسکی تمام ترقی رُک جاتی ہے۔ اور وُہ جلدی ہی ناکامیاب ہو جاتا ہے۔

مَیں پہلے تبلا چکا ہُوں۔ کہ من ایک سوار ہے۔ شریر ایک گھوڑا ہے۔ اگر وُہ اس کی لگام کو ڈھیلی چھوڑ دیوے۔ تو سُستی اُس میں گھر کر جاویگی جس سے رُوحانی اور جسمانی صحت کا پڑا اُنیچا ہوتا جاویگا۔ اور نہ ہی اس طرح سے کوئی ترقی حاصل کر سکتا ہے۔ مثلاً اگر ایک کاروباری آدمی یا کسی دفتر کا ملازم اپنے کام یا دفتر میں جاتا ہُوا یہ خواہش کرتا ہے کہ میرے لئے دفتر میں ایک پلنگ چاہئے۔ تاکہ جب میری طبیعت خراب ہو جایا کرے تو مَیں اُس پر لیٹ جاؤں۔ یا میرے ساتھ دواگھر چاہئے۔ تاکہ مَیں جلدی سے اُس میں جاکر کسی مقوّی دوائی کا استعمال کر سکوں۔ بھلا خیال کرو۔ کہ اس طرح سے کام چل سکتا ہے۔ ہرگز نہیں۔ ایک معمولی عقل کا آدمی بھی جانتا ہے۔ کہ اس طرح کرنے سے میرا تمام کام چند دِن میں ہی تباہ ہو جاویگا۔ یا یُوں کہو۔ کہ

ایک سٹیشن ماسٹر کے پاس بہت سے آدمی ہیں۔ جو باقاعدہ کام کرنے کے لئے ملازم ہیں۔ اب اُن میں کوئی یہاں لیٹا ہُوا ہو۔ اور کوئی وہاں پر تو بتلاؤ کہ اُسکا کام کیسے چل سکتا ہے۔ اگر وُہ واقعی بیمار ہیں۔ تو اُن کو کسی ہسپتال میں جاکر لیٹنا چاہئے۔ نہ کہ کام کی جگہ (Work room) میں۔ اسی طرح سے یہ دُنیا سٹیشن ہے۔ اور ہم یہاں

پر ایشور یہ حکم کے مطابق فرائض انجام دینے کے لئے آئے ہوئے ہیں۔ اگر ہم ایسا اپنی آرام طلبی اور سُستی کی وجہ سے کام نہیں کرتے۔ اور اپنے فرائض کو انجام نہیں دیتے۔ تو سچ سمجھو۔ کہ ہم ناقابل ہیں۔ اور اِس لائق نہیں۔ کہ پُوری صحت اور پُوری خوشی کا لُطف اُٹھا سکیں۔ جس وقت کہ تم اِن تکلیف دِہ عادات کو اپنے اُوپر غلبہ پانے کا موقعہ دیتے ہو۔ تو سچ یہ ہے۔ کہ تم اپنے محفُوظ قلعے کا دروازہ اِن شیطانی دُشمنوں کے لئے کھول دیتے ہو۔ جو تمہاری صحت۔ تندرُستی۔ کامیابی اور خوشی کو تباہ کرنے والے ہیں۔ اگر تم نے اِن پُر غفلت اور سُست خیالات کے سامنے ایک دفعہ سر جُھکایا۔ تو یاد رکھو۔ کہ تم ان کے نقصان رسان اور نہایت خطرناک نتیجہ سے نہیں بچ سکتے۔ اِسلئے زبردست کوشش کرو۔ کہ تم سُستی۔ آرام طلبی اور لاپرواہی کے کبھی بھی عادی نہ بنو۔

بعض اِنسان ایسے ہیں۔ کہ وُہ بیماریوں کا بار بار تصوّر کر کے اُن کو بار بار اپنی طرف بلاتے ہیں۔ وُہ اگر غسل کرنے لگیں گے۔ تو پہلے ہی سے خیال کرنے لگیں گے۔ کہ کہیں سردی نہ لگ جاوے۔ کہیں زکام یا نمونیہ نہ ہو جاوے۔ ذرا سی کھانسی ہو جانے یا بُخار کے چڑھ جانے سے پھر تپ دِق کی تصویر اپنی آنکھوں کے آگے کھینچنی شروع کر دینگے۔ وُہ ایسے خیالات اکثر کیا کرتے ہیں۔ مثلاً آج پاخانہ نہایت تھوڑا اور خُشک سا آیا۔ او ہو نہ معلوم آج کیا ہوگا آج تُنجارات کے دماغ کو چڑھنے سے کام نہیں کر سکُونگا۔ آج کُچھ پیٹ میں نفخ سی معلُوم ہوتی ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ اس طرح سے متواتر بیماری کے تصوّر سے اپنے آپ کو اتنا کمزور کر لیتے ہیں۔ کہ معمولی سی بیماری بھی اُن پر غلبہ حاصل کر کے وہی بن جاتی ہے۔ جس کا کہ وُہ بار بار تصور کرتے ہیں۔

کوئی بیماری یا تکلیف ہمیں تب تک نہیں مل سکتی۔ جب تک کہ ہمارا من اُس کے ساتھ نہ ملے۔ ہماری ہر ایک اِندری مَن کے ساتھ ملنے سے کام کرنے یا محسُوس کرنے کے لائق ہوتی ہے۔ اِس کے لئے زیادہ مثالوں کی ضرورت نہیں۔ ہم ہر روز دیکھتے ہیں۔ کہ

جسطرف ہماری توجہ نہیں ہوتی وُہ کام ہی نظر انداز ہو جاتا ہے۔ چاہے ہماری آنکھیں کھُلی ہوئی ہوں۔ تو بھی توجہ دُوسری جگہ ہونیسے وُہ اپنا کام نہیں کرتیں۔ جس وقت کوئی آدمی گہرے خیال میں لگا ہُوا ہوتا ہے۔ تو اُس وقت اگر اُس سے کوئی دُوسرا دریافت کر لے۔ کہ فلاں آدمی یہاں سے گذرا ہے یا نہیں۔ وُہ یہی جواب دیا کرتا ہے۔ کہ بھائی مجھے پتہ نہیں میرا دھیان دُوسری جگہ تھا۔ یا میں نے خیال نہیں کیا۔ اسی طرح سے کوئی لیکچر سُننے جاؤ۔ اگر تمہارے خیالات کسی دُوسری جگہ لگے ہوئے ہیں۔ تو تُم وہاں پر موجُود ہونے پر بھی نہ ہونے کے برابر ہو۔ کیونکہ تُم سُن اور سمجھ نہیں سکتے۔ ایک یہ حالت ہے اب دُوسری لیجئے۔

ایک شخص کے سخت سر درد ہو رہا ہے۔ اور وُہ چارپائی پر پڑا کراہ رہا ہے۔ اور نہایت تکلیف میں ہے۔ لیکن باہر سے ایک بھاگا ہُوا ہانپتا ہُوا شخص اُس کے پاس پہنچتا ہے اور خبر دیتا ہے۔ کہ تمہارا لڑکا یا تمہارا فلاں پیارا ایک اونچی چھت سے نیچے گر پڑا ہے۔ اس خبر کو سُنتے ہی اُس کی حالت فوراً بدل جاتی ہے۔ وُہ شخص جو ایک منٹ پہلے چارپائی سے اُٹھتا نہیں تھا۔ اور از حد تکلیف محسُوس کر رہا تھا۔ وُہ اَب فوراً بھاگا ہُوا وہاں جاتا ہے۔ جہاں اُسکا عزیز گرا ہے۔ اُس کو اب یہ خیال بھی نہیں رہتا۔ کہ وُہ خود بیمار تھا۔ وُہ تندرستوں جیسی چُستی کے ساتھ اس کی دیکھ بھال کرتا ہے۔ یہ کیوں؟ کیا اِس کا سبب یہ نہیں۔ کہ اُس کا وُہ خیال جو درد کی طرف لگا ہُوا تھا۔ اُس کو ایک دُوسرے زبردست خیال نے اَور طرف لگا دیا ہے۔ اَور اَب اُسے معلُوم نہیں کہ وُہ خود بیمار ہے۔

ایک کو کلورافارم دیا جاتا ہے۔ اور پھر اُس پر عمل جراحی (Operation) کیا جاتا ہے۔ وُہ جسم جو سُوئی لگنے سے بھی درد معلُوم کرتا تھا۔ اب بڑے سے بڑا گوشت کا ٹکڑا کاٹنے سے بھی درد نہیں معلُوم کرتا۔ یہ کیوں؟ کیا جسم مُردہ ہو گیا ہے نہیں ہرگز نہیں۔ اِسکی وجہ صرف یہ ہے۔ کہ مَن کا تعلّق جو بیرونی جسم کے ساتھ تھا۔ وُہ بیہوشی کی وجہ سے باہر سے ہٹ کر اندر کی طرف ہو گیا۔ یہی وجہ ہے کہ بیہوشی اَور گہری نیند وغیرہ

میں جبکہ مَن بیرونی اندریوں کی طرف سے اپنی توجہ کو ہٹا لیتا ہے۔ تو اِنسان اپنے اِرد گِرد کی کیفیت کو نہیں جان سکتا۔ اور نہ یہ محسُوس کر سکتا ہے کہ وُہ اَب خود کِس حالت میں ہے۔ اِن تجربات سے یہ اچھّی طرح ثابت ہو جاتا ہے۔ کہ جب ہمارے مَن اور اُس میں پیدا ہونیوالے خیالات کا تعلّق دُکھوں سے ہوتا ہے۔ تو اِنسان دُکھ محسُوس کرتا ہے۔ اور جب سُکھ سے ہوتا ہے۔ تو اِنسان سُکھ محسُوس کرتا ہے۔ اور جو اِس مَن اور اِس میں اُٹھنے والے خیالات پر قبضہ حاصل کر لیتا ہے۔ اور کبھی بیماریوں۔ دُکھوں اور زندگی کی دُوسری ناخوشگواریوں کا چِنتن نہیں کرتا۔ تو وُہ کبھی بیمار اور دُکھی نہیں ہو سکتا۔ اِسی خیال کو مدِنظر رکھکر ایک انگریزی مصنف نے کہا۔ کہ

Control your Thoughts and you control the destiny

یعنی تُم اپنے خیالات کو اپنے قابُو کرو۔ اور تُم اپنی قسمت کو قابُو کر سکو گے۔"

دراصل انسان پر خیالات ہی حکومت کرتے ہیں۔ اُنہیں کے زیرِ حُکم یہ مارا مارا اِدھر اُدھر گھُومتا ہے۔ اسی لئے مہاتما شانڈلیہ نے چھاندوگیہ میں یہ بڑے زوردار الفاظ میں کہا ہے۔ کہ "انسان خیالات کا بنا ہُوا ہے۔" اور مہاتما کرشن نے بھی گیتا میں یہ کہا ہے کہ

श्रद्धा मयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः।

یعنی اِنسان خاص قِسم کے خیالات کا ہی پُتلا ہے۔ جس کے جیسے خیالات ہیں۔ وُہ ویسا ہی ہے۔ سیدھے الفاظ میں اس کا مطلب یہ ہے۔ کہ انسان جن خیالات کو بار بار وچار کریگا ویسا ہی یہ بن جاویگا۔ اگر بیماری کے خیالات کو بار بار من میں دُہراتا ہے۔ اور بیماری کا تصوّر کرتا ہے۔ تو بیمار ہو جاتا ہے۔ اگر تندرستی کا زبردست تصوّر کرتا ہے تو تندرست اور خوش و خورم ہوتا ہے۔ کمزوری اور خوف کا تصوّر کرنے سے کمزور اور خوف زدہ طاقت کا تصوّر کرنے سے طاقتور بنتا ہے۔ اِسی اصُول کو مدِنظر رکھتے ہوئے پاتنجل مہرشی نے اپنے یوگ درشن میں کہا ہے۔ کہ

हस्ति बलेषु बलादीनि-

یعنی ہاتھی کے بل میں سینیم (دھارنا۔ دھیان اور سمادھی) یا شک و شبہ کو چھوڑ کر ہاتھی کی طاقت کا زبردست تصور کرنے سے ہاتھی کا بل انسان کو حاصل ہو جاتا ہے انسان کی منن شکتی بڑی زبردست ہے۔ یہ جیسا خیال کرتا ہے۔ ویسا ہی بن سکتا ہے۔ اگر یہ شک و شبہ کو چھوڑ کر مضبوط قوتِ ارادی کے ساتھ اُس کا زبردست تصور کرے۔ ورنہ کمزور اور کچے ارادے کے ساتھ کسی چھوٹے سے کام کو بھی کامیابی کے ساتھ دیر تک نہیں نبھایا جا سکتا۔

قوتِ خیال جسم انسانی پر عجیب و غریب اور حیرت انگیز طریقہ سے اثر ڈالتی ہے۔ بعض وقت میں خود تجربات کرتا ہوا حیران رہ جاتا ہوں۔ میں نے پبلک پرفارمینسز میں بہت سے نوجوانوں پر یہ تجربہ کیا۔ کہ اُن کو میں نے ہپنوٹک سلیپ (Hypnotic sleep) میں لا کر یہ حکم دیا۔ کہ میں نے تمہارے بازو کو سُست کر دیا ہے۔ اور اب اس میں محسوس کرنے کی طاقت نہیں "تم کسی چیز کو محسوس نہیں کرو گے۔ جو کہ تمہارے بازو میں داخل کی جاوے" یہ کہتے ہی میں نے موٹے موٹے سوئے اُن کے بازو کے وار پار کر دیئے۔ اور اُنہوں نے ذرا تکلیف محسوس نہ کی۔ میں نے اگر لکڑی کی طرح بننے کا اُن کو حکم دیا۔ تو وہ لکڑی کیطرح سخت اور نہ مڑنے والے بن گئے۔ گویا جو کچھ میں نے کہا۔ وہ بن گئے۔ قوتِ خیال کی وہ لہریں جو زبردست طریقہ سے دوسرے انسان کے جسم میں داخل کی جاویں۔ وہ حیرت انگیز نتیجے پیدا کرتی ہیں۔ اور بیماروں کے متعلق تجربات کرتا ہوا میں اس کا بہت خوبی سے مشاہدہ کر چکا ہوں۔ لوگ دردوں سے کراہتے ہوئے میرے پاس آتے ہیں۔ اور میں تھوڑی سی توجہ اُن کی طرف کر کے جب یہ کہتا ہوں۔ کہ جاؤ تمہارے درد کو میں نے دور کر دیا ہے۔ تو وہ ہنستے ہوئے واپس چلے جاتے ہیں۔ بعض سخت بیمار جو اپنی بیماری کا علاج کرتے ہوئے تنگ آ گئے۔ اور مایوس ہو گئے۔ تو وہ اسی

طریقہ سے تندرست ہوگئے۔ ایسے بیماروں کے بہت سے خطوط میرے پاس پڑے ہوئے ہیں۔ جنہوں نے تندرست ہوکر بطور شکریہ کے ان کو لکھا ہے۔ میں اُن کو ہپنوٹک طریقہ علاج لکھتا ہؤا علیحدہ شائع کرنے کا ارادہ رکھتا ہوں۔ اِس لئے اور اس سے لئے بھی اُن کو یہاں پر جگہ دینے سے احتراز کرتا ہوں۔ کہ مضمون لمبا ہو جاویگا۔ لہذا یہاں پر مَیں اِنسان کے اندر وشواس کی جو زبردست طاقت ہے اُس کے متعلق ایکسا واقعہ لکھکر آگے چلتا ہوں۔ درد دندان اور داڑھ پیڑ کے مریض اکثر میرے پاس آتے ہیں۔ اُن کو یہ وشواس ہے۔ کہ میرے ہاتھ لگانے سے درد زائل ہو جاتی ہے۔ اس لئے جب مَیں اُن کے مقام درد پر ہاتھ رکھتا ہوں۔ اور تھوڑی دیر رکھکر اُٹھا لیتا ہوں۔ تو وُہ مجھے اکثر یہی کہا کرتے ہیں۔ کہ اب ہمیں بالکل درد نہیں ہے۔ اور بالکل ہنستے ہوئے واپس چلے جاتے ہیں۔ اور یہی حال تیسرے دن اور چوتھے دن ہونے والے بخاروں کا ہے۔ تیسرے دن ہونے والے بخار کے مریضوں کو پانی کے تین گھنٹہ بخار سے پہلے۔ اور چوتھے والے کو پانی کے چار گھنٹہ بخار ہونے سے پہلے میں اپنے ہاتھ سے پلا دیتا ہوں۔ بس وُہ پانی پینے کے ساتھ ہی یہ محسوس کرتے ہیں۔ کہ اب ہم اچھے ہوگئے۔ اور اسّی فیصدی حالات میں نتیجہ بھی یہی ہوتا ہے۔ کہ وُہ تندرست ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ اِن معمولی بخاروں اور ڈاڑھ درد وں وغیرہ میں مَیں نے کبھی کسی کو ہپناٹائز نہیں کیا۔ اور نہ ہی زیادہ توجہ دی ہے۔ جبکہ بعض وقت میں اُکتا جاتا ہوں۔ اور میں اُن کے مقام درد پر ہاتھ رکھنے سے اِنکار کر دیتا ہوں۔ تو وُہ خود ہی مجھے پکڑ لیتے ہیں۔ یا میرا کپڑا پکڑ کر وہاں رکھ لیتے ہیں اور جب مَیں یہ دیکھتا ہوں۔ کہ وُہ اپنی اس دلیری پر خوش ہوکر مجھے یہ جواب دیتے ہیں کہ اچھا آپ نہ رکھو۔ ہم نے تو آرام کر ہی لیا۔ تو میں اکثر مُسکرا کر خاموش رہ جاتا ہوں اِن سب باتوں سے مجھے یہی معلوم ہوتا ہے۔ کہ تندرست کرنے والی طاقت اِنسان

کے اپنے اندر ہی ہے۔ صرف اُن کو اپنے اُوپر وشواس نہیں۔ اور دُوسرے شخص کے ذریعہ جس نے اپنے تجربات کے ذریعہ یہ ثابت کر دیا ہے۔ کہ اُس کے اندر کوئی خاص طاقت ہے۔ تو دُوسرے آدمی کے ذریعہ اپنے وشواس کی طاقت کو مضبوط بناتے ہُوئے شفایاب ہوتے ہیں۔ اور فائدہ حاصل کرتے ہیں۔ گو یہ بہت کچھ اُنکی اپنی قوتِ خیال یا منن شکتی کا ہی پھل ہوتا ہے۔ لیکن وُہ اس کا کریڈٹ دُوسرے کو ہی دیتے ہیں۔ کیونکہ وُہ خود اپنی شکتیوں سے بے بہرہ ہیں۔

مَیں نے اپنے عملی تجربات کا حال صرف اِس لئے لِکھا ہے۔ کہ آپ اچھی طرح سمجھ جاویں۔ کہ جس اصُول کا مَیں یہاں ذکر کر رہا ہُوں۔ وُہ عملی طریقہ سے دُرست اور قابلِ عمل ہے۔ لیکن دُوسرے سے اپنی بیماری کو دُور کرنیکی نسبت خود اپنی بیماری کو اپنی ہی قوتِ ارادی سے دُور کرنا بہت بہتر ہے۔ اِس کے لئے بہتر طریقہ یہی ہے۔ کہ تُم اپنے آپ کے مالک بنو۔ اپنی عادات اور خیالات کو اپنے قابُو کرو۔ اور ان کے قابُو میں مت آؤ۔ اپنی قوتِ ارادی کو مضبُوط اور زبردست بناؤ۔ اور جب کبھی تمہارے اندر بیماری۔ کمزوری۔ خوف اور تکلیف کے خیالات آویں۔ تو اُن کو اپنی زبردست قوتِ ارادی کے ساتھ پرے پھینک دو۔ خوشی اور تندرستی کا تصور کرو۔ اور جب تُم معدے صاحب یا جگر صاحب کی۔ دِل یا دماغ صاحب کی کوئی شکایت یا بہانہ سُننے کے لئے تیار نہیں ہوگے۔ اور اُن کو باترتیب کام کرنے کا حُکم دیتے رہوگے۔ اور خود کاہلی کو چھوڑ کر حفظانِ صحت کے اصُولوں کی پابندی کرتے رہوگے۔ تو تُم اپنے آپ کو آرام طلبی سُستی۔ یا معدے وغیرہ اعضاء جسمانی کے فضُول بہانوں کے ماتحت کرنے کی نسبت اچھی صحت اور تندرستی میں پاؤگے۔

بیماری کے پہلے نشانوں یا تکلیف دِہ خیالات کو پرے پھینک دینا نہ کوئی مُشکل بات ہے۔ اور نہ زیادہ مُشکل مشق کا محتاج ہے۔ بلکہ مضبُوط ارادہ رکھو۔ کہ یہ

کمزور اور تکلیف دہ بیماریوں کے جرمز تمہارے اندر نہ ٹھہر سکیں۔ اور جب یہ کمزور خیالات کی شکل میں تمہارے اندر داخل ہوں۔ تو اُن کو پرے دھکیل دو۔ اور اِن کی جگہ اپنے اندر تندرستی۔ خوشی اور پُرلطف زندگی کے خیالات کو پیدا کرو۔ اور جب یہ مَن تمہارے سامنے "طبیعت اچھی نہیں ہے" کا بہانہ رکھے۔ تو اسکی مت سنو۔ بلکہ ارادہ کرو۔ کہ "نہیں نہیں میں بالکل تندرست ہوں" "میں آج ضرور اپنے کام پر جاؤنگا۔ اور اپنے کام کو دلچسپی سے کرونگا" کیونکہ اگر تم پہلے ہی گھر سے آدھے دل کے ساتھ کام کرنے جارہے ہو۔ تو تم اپنے کام میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتے۔ اِس لئے کبھی ایسا نہ کرو۔ اور تم دیکھو گے۔ کہ جو تکالیف تم کام کو شروع کرنے سے پہلے معلوم کرتے تھے۔ وُہ آدھا کام کرنے پر ہی غائب ہو گئی ہیں۔ اِس لئے من مُکھیئے نہ بنو۔ بلکہ اُس پر کچھ جبر کرو۔ اور اُس کو اپنے ماتحت کام کرنے کا عادی بناؤ۔ اور اُس پر حکومت کرنی سیکھو۔ اُس پر حکومت کرنے سے تم کو نہ صرف راحت اور خوشی حاصل ہو گی۔ بلکہ تمہیں اپنی بُہت ہی پوشیدہ قوتوں کا علم حاصل ہوگا۔ کہ جن کے اِستعمال کرنے سے تم ہر صیغہ میں کامیاب بن سکو گے۔

دُنیا میں بُہت سے آدمی ایسے بھی ہیں۔ جنہیں اپنے آپ کو اچھا یا تندرست نہ خیال کرنے کی عادت پڑی ہوئی ہے۔ چاہے وُہ کتنی ہی گہری نیند میں سوتے ہوں۔ چاہے اُن کی بھوک بھی کیسی ہی اچھی ہو۔ اور چاہے وُہ کتنے ہی تندرست معلوم ہوتے ہوں۔ جب اُن سے یہ سوال کیا جاوے۔ کہ "آپ کا مزاج کیسا ہے" تو ہمیشہ یہی جواب دیا کرتے ہیں۔ کہ "تقریبًا ویسا ہی ہوں" یا "کچھ زیادہ اچھا نہیں ہوں" "میرے معدے میں آج کچھ نفخ معلوم ہوتا ہے"۔ "یا آج میرا دماغ کچھ گھبرایا ہوا ہے" وغیرہ وغیرہ اور سچ یہ ہے۔ کہ ایسے ہی آدمی ہیں۔ جو اچھی صحت کا خاک بھی لُطف نہیں اٹھاتے۔ اور صحت کو نہایت کمزور رکھتے ہیں۔ وُہ کسی بات میں خوشی اور دلچسپی کو محسوس نہیں

کرتے - سوائے اِس کے کہ اپنی بیماری کے متعلق سوچتے رہیں - یا اسی اُدھیڑ بُن میں لگے رہیں - کہ کونسی چیز اُن کے موافق ہے - اور کونسی مخالف - کون گرم اور کون سرد - کونسی خشک اور کون باد انگیز ہے - انہیں خیالات میں وُہ لگے رہتے ہیں - اور مُفردات مُرکبات کی ورق گردانی اکثر کیا کرتے ہیں - ایسے وہمی آدمی جو سنسناہٹ یا بھاری پن اپنے معدے - دماغ یا کمر میں پاتے ہی اُن کے شروع حملے سے اخیر دن تک ایک نقشہ بناتے رہتے ہیں - اور پھر وُہ محسوس کرتے ہیں - کہ او ہو بہت مدت گذر گئی اور ابھی تک اِس سے چھٹکارا نہیں مِلتا جب اِس خیال کو دُہراتے ہیں - تو مایوس ہو جاتے ہیں - اور اپنے آپ کو سخت تکلیف اور عذاب میں پاتے ہیں - یہ خوبصورت دُنیا اُن کو کوئی لُطف دینے کی چیز نہیں رہتی - وُہ اُوداسین ہو کر زندگی کاٹنے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں - یہ دُنیا اُن کو چاروں طرف سے پھیکا پن برساتی ہُوئی معلوم ہوتی ہے - جس سے وُہ کوئی اُمنگ حاصل نہیں کر سکتے -

جن کو اپنے آپ کو "تندرُست نہ محسوس کرنیکی" یا "میں اچھا نہیں ہُوں" کے خیال کرنے کی عادت ہوتی ہے - اُن کی یہ عادت موسم کی تبدیلی کے وقت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور تکلیف دِہ معلوم ہوتی ہے - کیونکہ گرمی کے خاتمے اور سردی کے شروع میں یا سردی کے خاتمے اور گرمی کے شروع میں جبکہ موسم کی حرارت مختلف ہو جاتی ہے - اور اِس تبدیلی کا اثر اِنسانی طبیعتوں پر بھی زبردست پڑتا ہے - اُسوقت وُہ اپنے آپکو خصُوصًا دماغی اور جسمانی طور سے بیمار پاتے ہیں - اور پھر نئی ادویات کی تلاش شروع کر دیتے ہیں جیوں جیوں وُہ نئی ادویات کا زیادہ استعمال کرتے ہیں - توں توں وُہ صحت کے لحاظ سے نیچے اُترتے چلے جاتے ہیں - میرا وشواس ہے کہ وُہ جب تک طبیعت کو ان نامُراد خیالات سے مغلُوب ہونے کا موقع دیتے رہیں گے - تب تک وُہ اس افسوسناک حالت سے اپنے آپ کو باہر نہیں نکال سکیں گے - ہاں! رات دن بیماری کا تصوّر اور تکلیف

میں پہنچا دیگا۔ اِس طرح بار بار تصور کرنے سے طبیعت میں بیماری کا مقابلہ کرنیکی جو طاقت موجود ہے۔ وُہ کم ہوتی جاویگی۔ اور آخرکار وُہ نہایت قابلِ رحم حالت میں پہنچ جاوینگے اور جو مردانگی سے بیماری اور تکلیف کا مقابلہ کرتا ہے۔ اور سخت سے سخت بیماری کے حملے میں بھی اپنے آپ کو کمزور اور مغلوب نہیں ہونے دیتا۔ اور اپنے زبردست ارادے کو صحت کی طرف رجوع کرتا ہے۔ اوّل تو بہت جلد اپنی حالت کو درست کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ اور اگر جلدی کامیاب نہ بھی ہو۔ تو بھی بیماری اُس کو زیادہ تکلیف دینے اور اُس کو قابو میں کرنے سے ناکامیاب رہتی ہے۔ اور وقت آتا ہے جبکہ وُہ ایسے تکلیف دہ صحت کے تباہ کرنے والے دُشمنوں پر کامل فتح حاصل کرتا ہے۔ اور بالآخر وہ دُکھ دینے والے رنج اور مایُوسی کے لانے والے خیالات کو اسطرح سے نکال کر باہر پھینکنے میں کامیاب ہوتا ہے۔ جس طرح سے ایک صفائی پسند انسان اپنے گھر سے کُوڑا کرکٹ باہر پھینکدیتا ہے۔

چھاندوگیہ اُوپنشد میں مہاتما مہی داس نے جو کہ علمِ خیال کا ماہر تھا۔ اور جس نے یہ سموہن ودیا یا سنکلپ ودیا دیوکی کے پُتر کرشن چندرجی کو سکھائی تھی۔ وُہ جسمانی تندرستی کو حاصل کرنے اور بغیر طاقتوں کو کمزور کئے ہوئے لمبا جیون حاصل کرنیکا اور اُسکو خوشی سے گذارنے کے لئے ایک نسخہ تحریر فرماتے ہیں۔ جو نہایت مقوّی۔ مفرّح اور ٹانک ہے جس کے استعمال سے مایُوس زندگیاں اُمید بھری ہوسکتی ہیں۔ اور بیمار تندرست اور پُوری صحت کا لُطف حاصل کرسکتے ہیں جس کو مَیں اختصار کے ساتھ نیچے لکھتا ہُوں:۔

اُنہوں نے زندگی کو تین حصّوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ پہلا حصّہ زندگی چوبیس سال۔ دُوسرا حصّہ چوالیس سال۔ اور تیسرا حصّہ اڑھتالیس سال مقرر کیا ہے اُنہوں نے زندگی کو ایک یگیہ سے نسبت دی ہے۔ اور لکھا ہے کہ جیسے یگیہ کے تین

حصے ہوتے ہیں۔ یعنی صبح دوپہر۔ اور تیسرا پہر۔ اسی طرح سے زندگی کے تین حصے
ہیں۔ پہلا۔ درمیانہ اور آخری۔ جس طرح صبح کے یگیہ میں وسو دیوتا کا تعلق ہے۔ اور
دوپہر میں رُودر کا۔ اور تیسرے پہر والے یگیہ میں آدتیہ بھگوان کا۔ اِسی طرح سے زندگی
روپی یگیہ کے پہلے ۲۴ سال میں پران وسو کا درجہ رکھتے ہیں۔ دُوسرے ۴۴ چوالیس سال
میں پران ہی رُودر دیوتا کا درجہ رکھتے ہیں۔ اور زندگی کے تیسرے حصے جسکے ۴۸ اڑتالیس
سال ہیں۔ اُس میں بھی آدتیہ کا درجہ پران ہی رکھتے ہیں۔ جس طرح سے یگیہ کو نروگھن
سماپت کرنے کے لئے اِن مفصلہ بالا دیوتاؤں سے پرارتھنا کی جاتی ہے۔ اسی طرح زندگی
کا دیوتا پران ہے۔ کیونکہ یہی جسم میں شکتی اور تیج کا لانے والا ہے۔ اور اسی کی موجودگی
زندگی کی علامت ہے۔ اسلئے مہرشی کہتے ہیں۔ کہ پہلے دُوسرے یا تیسرے حصہ زندگی میں
جب کبھی بیماری آوے۔ یا تکلیف آوے۔ تو پران کو جو کہ اِس جسم میں طاقت شکتی۔ اور
حرکت لانے والا ہے۔ پختہ نشچہ اور مضبوط ارادہ کے ساتھ پُر زور حکم دو۔ کہ "اے پرانوں
اِس بیماری یا تکلیف روپی وِگھن کو جو اس جیون یگیہ میں رکاوٹ پیدا کرنے کا باعث
ہُوا ہے۔ اِس کو جلدی باہر پھینک دو" اس تصوّر کے ساتھ اپنے اندر سانس کو داخل کرو
اور کچھ دیر اس کو اندر رکھتے ہُوئے یہی تصوّر کرتے رہو۔ پھر اِس تصوّر کے ساتھ کہ "تمام
بیماری۔ تمام دُکھ اور تکلیف کو میرے پرانوں نے باہر پھینک دیا ہے" سانس کو باہر چھوڑ
دو۔ پھر اسی قسم کی زبردست قوتِ ارادی کے ساتھ خیال کرتے ہوئے کہ "میرے پران
باہر سے بجلی کی اُس طاقت کو جو تندرستی شکتی اور فرحت دینے والی ہے۔ اور جو چاروں
طرف آکاش میں بھری ہوئی ہے۔ حاصل کرکے میرے اندر داخل کر رہے ہیں۔ جو کہ میری
ہر ایک بیماری اور کمزوری کو دُور کر رہی ہے"۔ اور اُس وقت صاف طور سے تندرستی
طاقت اور خوشی کا اپنے سامنے تصوّر کرو۔ اور خیال کرو کہ "میں بالکل تندرست
ہو رہا ہُوں۔ پرانوں نے اس شکتی کو میرے ہر ایک رگ و ریشہ میں پہنچا دیا ہے۔ اور

اب میں تندرست ہوں"۔ جب تک یہ تصوّر کرو۔ اپنے سانس کو کسی قدر اندر روک رکھو پھر اس تصوّر کے ساتھ کہ "میرے پران تمام بیماری اور تکلیف اور کمزوری کو باہر پھینک رہے ہیں"۔ اپنے سانس کو باہر پھینک دو۔ جب روکا ہوا سانس چھوڑا جا چکے۔ تو پھر بھی کچھ دیر یہ تصوّر کرو کہ "میں بالکل تندرست ہوں۔ میرے اندر کوئی روگ نہیں"۔

زندگی کے جس حصّہ میں تم کو بیماری دبائے۔ ایسا ہی کرو۔ تم حیران ہو گے جب یہ دیکھو گے۔ کہ اس عمل سے کتنی جلدی روگ دُور ہوتا ہے۔ پُورے وشواس اور مضبوط ارادے سے اس پر عمل کرو گے۔ تو تمہیں پُوری صحت کا لُطف حاصل ہو گا۔ اور تب ہی بغیر اپنی طاقتوں کو کمزور کرنے اور بغیر ادویات کے استعمال کئے تم نہایت عمدگی سے شاداں شاداں اپنی زندگی کے ۱۱۶ سال پُورے کرو گے۔ جیسا کہ مہی داس نے کیا جسکی بابت چھاندوگیہ میں یہ لکھا ہے۔ کہ

एतद्धस्म वै तद्विद्वानाह महीदास ऐतरेयः। स किं म एतदुपतपसि योऽहमनेन न प्रेतप्रास्मि स ह षोडशं वर्षशतमजीवत्। प्र ह षोडशं वर्षशतं जीवति य एवं वेद।

(مطلب) مہی داس اِترا کا پُتر جو اس راز کو جاننے والا تھا۔ اُس نے روگ کو مخاطب کر کے کہا۔ کہ "تو کیا یہ مجھے تپاتا ہے۔ مَیں اِس سے نہیں مرونگا"۔ وُہ ایک سو سولہ برس جیتا رہا۔ (اور بھی) جو کوئی ایسا جانتا ہے۔ وُہ ایک سو سولہ برس جیتا ہے۔

پیارے پڑھنے والو۔ حیرانی کی کوئی بات نہیں۔ ہمارے بزرگوں نے غلط نہیں لکھا یہ وِدیا ہی بڑی شکتی والی ہے۔ یدی تم چاہتے ہو۔ کہ قوتِ خیال سے فائدہ اُٹھاؤ تو شش و پنج میں مت پڑو۔ بلکہ نہایت وشواس کے ساتھ اِس پر عمل کرو۔ تم میری طرح اِس کے وشواسی بن جاؤ گے۔ اپنے دِل اور دماغ کو مضبوط کرو۔ اور کبھی کمزور خیالات

کو اُن میں جگہ نہ پکڑنے دو۔ اپنے آپ کے مالک بنو۔ اپنے آپ کو اُٹھنے کے لئے مجبور کرو۔ اور اپنے آپ کو حوصلہ دو۔ مایوسی اور نااُمیدی کو بالائے طاق رکھتے ہوئے پُوری کامیابی اور دلچسپی سے اپنے کام کو کرنے کے لئے تیار ہو جاؤ۔ اور کبھی بھی اپنے آپ کو بیمار، سُست، ناکامیاب اور مایُوس خیالات کے غلام نہ ہونے دو۔ جب کبھی ایسا موقع آوے۔ تو زبردست قوّت ارادی کے ساتھ اپنے آپ کو سنبھالو۔ اپنے آپ میں وشواس رکھو۔ اور ایسے واہیات خیالات کو فوراً باہر پھینک دیا کرو۔ اور اُنکی جگہ اپنے اندر خوشی۔ تندرستی۔ اور لُطفِ زندگی کے خیالات کو داخل کرو۔ اور ہر روز صُبح اُٹھتے ہُوئے آٹو سجیشنز کے ساتھ یہ زبردست تصوّر کیا کرو۔ کہ "میں تندرست ہُوں۔ مجھ میں آلس اور آرام طلبی نہیں ہے۔ میں بڑھاپے کے پنجے سے پرے ہُوں۔ اور پُورا تندرست و طاقتور ہُوں۔ دِن بھر کے کاموں کو کرنے کی مجھ میں پُوری طاقت ہے اور میں اُن کو دلچسپی سے کرُونگا۔ میں اپنے کاموں میں ہرگز سُستی نہیں کرُونگا۔"

مجھے اُمید ہے۔ کہ اگر آپ اسپر عمل کرینگے۔ تو چند دن کے متواتر عمل سے آپ اپنے اندر ایک حیرت انگیز تبدیلی کو محسُوس کرینگے۔ تب ہی آپ زندگی کے اُس مقصد کو پُورا کرینگے جس تک پہنچنے کی ہم رات دن خواہش کرتے ہیں۔ اور جس کا ذِکر شروع مضمُون میں پرارتھنا میں کیا گیا ہے۔ دراصل وُہ پرارتھنا

بھی آٹو سجیشنز ہی ہیں۔ لیکن چُونکہ ہم اُن کو منن کئے بغیر صرف پڑھ ہی جاتے ہیں۔ اس لئے اُس کا کُچھ نتیجہ نہیں ہوتا۔ اسلئے اگر آپ تندرست رہنا چاہتے ہیں۔ تو مفصلہ بالا طریقہ پر عمل کرو تو آپ خوش اور تندرست ہو گے۔

# قوتِ خیال اور چال چلن

ہماری نظر سے بہت سی شخصیتیں گذرتی ہیں - کہ جو ایسے خوبصورت - عمدہ اور سنجیدہ چلن رکھتی ہیں - کہ جن کی وجہ سے ہر ایک اُن کو محبت اور عزت کی نظر سے دیکھتا ہے - اُن کا طریقہ گفتگو ایسا میٹھا سنجیدہ اور پُرکشش ہوتا ہے - کہ جس کے ذریعہ لاکھوں انسان خود بخود اپنے آپ کو اُن کے قدموں پر ڈالنے کے لئے طیار ہو جاتے ہیں - اُن کی ہر ایک حرکت سے ایسا معلوم ہوتا ہے - مانوں اُن کا اپنے جسم اور جذبات پر پورا قابو ہے - اسی وجہ سے اُن کی ہر ایک حرکت دیکھنے والوں پر جادو کا کام کرتی ہے - جس وقت وہ چلتے ہیں - تو لاکھوں آدمی اُن کے پیچھے چلتے ہیں - اُنکے ذرا سے اشارہ پر لوگ اپنی زندگیاں قربان کرنیکو اپنی عیش و عشرت چھوڑنے ہر ایک سخت سے سخت تکلیف گوارا کرنے کو تیار ہو جاتے ہیں - ایسے ہی آدمی ہیں جن کو سچے معنوں میں لیڈر یا رہنما کہا جاتا ہے - دوسری طرف ہم ایک اور نظارہ دیکھتے ہیں - اور اُس میں ایسی شخصیتیں ہماری نظر کے سامنے آتی ہیں - کہ جو آوارہ ہیں اور آوارہ کتوں کی طرح اِدھر اُدھر گھومتی پھرتی ہیں - لیکن جہاں بھی جاتی ہیں وہاں سے ہی اُن کو دھکا ملتا ہے - اُن کی بےعزتی ہوتی ہے - کوئی جیل خانوں میں سڑ رہے ہیں - اور کئی لعل ایسے بھی ہیں - کہ جنہوں نے اپنے والدین کے اندوختہ کے ساتھ اُن کے پاکیزہ نام اور شہرت کو بھی برباد کر دیا - رات دن کئی طرح کی تکالیف میں مبتلا رہتے ہیں - دوسرے تو کیا - اُن کے اپنے پریوار کے لوگ ہی اُن کی بےعزتی کرتے - اور اُن کے مُنہ پر تھوکتے ہیں - آخر کار اسی بے سروسامانی - تکلیف اور بےعزتی کی حالت

یں ٹھوکریں کھاتے ہوئے راہیٔ مُلکِ عدم ہوتے ہیں۔

آؤ۔ ذرا اب اس بات پر غور کریں۔ کہ اِن دونوں مفصلہ بالا مثالوں میں جو مختلف حالات ہیں۔ اُن میں انسان کا بھی کچھ دخل ہے۔ یا کہ یہ ایشور کی مرضی کے مطابق ایسی تفریق ہوتی ہے۔ اگر ہم اس کو ایشور کی مرضی پر ہی مان لیویں۔ کہ ایک کو بلا وجہ اپنی مرضی سے ایشور نے اعلیٰ اور دُوسرے کو ادنےٰ بنا دیا۔ تو کوئی سمجھدار اُس کو منصف قرار نہیں دے سکتا۔ لیکن تمام لوگ پرماتما کو منصف قرار دیتے ہیں۔ اِس سے یہی ثابت ہوتا ہے۔ کہ اس تفرِیق کا باعث پرماتما نہیں۔ بلکہ خود حضرت انسان ہی ہے۔

جس وقت ہم یہ بات کہتے ہیں۔ تو ہمیں بعض شخص یہ کہتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں کہ کون ایسا شخص ہے۔ جو اعلےٰ ہونا نہیں چاہتا۔ لیکن کتنے ایسے ہیں۔ کہ جن کو یہ درجہ نصیب ہوتا ہے۔ اِس لئے انسان کا اِس میں کچھ بھی دخل معلوم نہیں ہوتا۔ بلکہ کوئی اور طاقت ہے۔ جو اعلیٰ اور ادنےٰ بناتی ہے۔ اور وُہ پراربدھ (عام زبان میں قسمت) ہے۔ انسان کے اپنے کچھ بھی اختیار نہیں۔ اگر اختیار ہوتا۔ تو ہر ایک اونچا ہوتا ادنےٰ ایک بھی نظر نہ آتا۔ گو اُن کی یہ دلیل وزندار ہے۔ اور بہت پراچین وقت سے اِس دلیل کا اِستعمال ہندوستان میں ہوتا چلا آیا ہے۔ لیکن یہ تمام کی تمام درست نہیں ہے۔ اسکا کچھ حصہ درست اور بہت سا غلط اور منطقانہ مغالطہ ہے۔ اوّل تو یہ بات سب مانتے ہیں۔ کہ پراربدھ پچھلے جنم میں کئے ہوئے سنچت کرموں (جمع شدہ افعال) کا نتیجہ ہے۔ اُس کا کچھ حصہ ہم یہاں بھوگتے ہیں۔ اور آیندہ کے لئے اپنی پراربدھ بناتے بھی ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ اگر اِنسان آزاد نہ ہوتا۔ یہ وہی کام کرتا۔ جو اس کی قسمت میں ہیں۔ تو نئے افعال اس سے کبھی سرزد نہ ہو سکتے۔ اور جب نئے افعال سرزد ہی نہ ہوں گے۔ تو اُس کا نتیجہ آیندہ کے لئے پراربدھ اور اگلا جنم وغیرہ کچھ بھی

ہنیں ہو سکتا۔ اسی طرح اُس کے پچھلے جنم کی بابت سمجھو۔

لیکن جو مسئلہ تناسخ کو مانتے ہیں۔ وُہ سب سمجھتے ہیں۔ کہ ہمارے یہاں پر کئے گئے نیک افعال کا نتیجہ کچھ یہاں اور کچھ اگلے جنم میں ضرور ملے گا۔ جیسا کہ منودھرم شاستر میں لکھا ہے۔ کہ "نیک کام کرنے والا نیک کہلاتا ہے۔ اور بدکام کرنے والا بد"۔ اگر نیک یا بد کام کرنا انسان کے اپنے اختیار میں ہنیں ہے۔ تو پھر اُس کو نیک یا بد کہنا بالکل فضول اور غیر منصفانہ ہے۔ اگر انسان اپنے افعال کا آپ جوابدہ اور ذمہ وار ہنیں۔ تو پھر اس کو کسی قسم کی سزا یا جزا کیسی؟ پھر نہ تو اسکا اگلا جنم ہونا چاہئیے۔ اور نہ کسی قسم کی سزا ہی ہونی چاہیئے۔ لیکن چونکہ ایسا نہ انسانی حکومت میں اور نہ ہندو شاستروں کے مطابق ایشور کے قانون میں ہی ہوتا ہے۔ بلکہ یہ نہایت صاف اور سیدھی بات ہے۔ کہ بدی کی یہاں بھی نندا اور اُس کی سزا حکومت وقت کی طرف سے مقرر ہے۔ اِسی طرح ایشور کے قانون کے مطابق بدوں کو دنڈ دیتے اور نیکوں اور پرہیزگاروں کو اعلیٰ رتبہ ملتا ہے۔ اِسی لئے اسکو منصف اور نیائے کاری شاستروں اور تمام مذاہب کی کتابوں اور تمام مذاہب کے ماننے والوں نے تبلایا ہے۔ اِس سے یہی معلوم ہوتا ہے۔ کہ اِنسان خود ہی اپنے افعال کا ذمہ وار ہے۔ اگر اُن میں آزاد نہ ہوتا۔ تو کوئی بھی دھرم شاستر یا کوئی بھی مذہبی کتاب اِنسان کو بعض نیک افعال کے کرنے اور بدافعال سے پرہیز کرنے کی تلقین نہ کرتی کیونکہ حکم اُس شخص کو دیا جاتا ہے۔ جو خود آزاد ہے۔ لیکن جو خود آزاد نہیں ہے اُسکو حکم ہنیں دیا جا سکتا۔ مثلاً ایک شخص ایک راجہ کا ملازم ہے۔ اُسکو دوسرا شخص یہ حکم ہنیں دے سکتا۔ کہ فلاں شہر کو ابھی چلے جاؤ۔ اُس کا جانا یا نہ جانا راجہ کی مرضی پر منحصر ہے۔

اسی طرح سے اگر انسان فعل خود مختار نہ ہوتا۔ تو کوئی بھی دھرم پُستک یا مذہبی

کتاب اس کو خاص کاموں کے کرنے اور خاص کاموں کے نہ کرنے کا کبھی بھی حکم
نہ دیتی۔ لیکن چونکہ اِس قسم کے احکام مثلاً سत्यं वद धर्मं चर
سچ بولو۔ اور نیک کام کرو۔ وغیرہ تمام مذہبی کتابوں میں زمانہ سلف سے چلے آتے
ہیں۔ اُن سب سے یہی معلوم ہوتا ہے۔ کہ پراچین وقت سے ہر ایک عالم فلاسفر اور
دھرم کی ویاکھیا کرنے والے نے انسان کو اپنے افعال کا آپ ذمہ دار۔ اُن کو کرنے
یا نہ کرنے کا مختار اور جوابدہ قرار دیا ہے۔

دُوسرے ہم دیکھتے ہیں۔ کہ ایک طرف اِنسان میں بھلا بُرا اور نیک و بد پہچاننے
کی طاقت و کاموں کو سرانجام دینے کی قوت اور عضو پائے جاتے ہیں۔ اور
دُوسری طرف آریوں کی سب سے مقدس کتاب وید میں ایشور اِنسانوں کو یہ حکم
دیتے ہیں۔ کہ "سو سال تک لاتعلق رہتے ہُوئے اپنے تمام کاموں کو سرانجام کرو"
اِن سے یہی ظاہر ہوتا ہے۔ کہ انسان واقعی فعل مختار ہے۔ اگر ہم انسان کے پاس
گیان اندریہ نہ دیکھتے تو ہم ضرور تسلیم کر لیتے۔ کہ ایشور نے اس کو آزاد
نہیں بنایا۔ بلکہ یہ پراربدھ یا اور کسی کے پُورا ماتحت ہے۔ کیونکہ دُوسرے کی ماتحتی میں
اِنکی ضرورت ہی نہیں۔ بھلے اور بُرے کی پہچان کا اور قوت تمیز کا ہونا ہی یہ بات ظاہر
کرتا ہے۔ کہ اِس کو پُورا اختیار ہے۔ کہ بھلا بُرا دیکھکر جو اس کے لئے اچھا ہے
اُسپر عمل کرے۔ پراربدھ میں کیا ہے۔ یہ ہمیں معلوم نہیں۔ لیکن سامنے جو نقصان یا
تکلیف ہے۔ اسکو ہم اچھی طرح محسوس کرتے ہیں۔ پھر کیوں موجُودہ کو چھوڑ کر غیر موجُودہ
پر بھروسہ کیا جاوے۔ کیوں نہ اُس نقصان دِہ حالت کو چھوڑ دیا جاوے۔ سامنے ایک
کنواں نظر آتا ہے۔ لیکن یہ خیال کر کے کہ چلو بڑھے چلو۔ اگر قسمت میں ہوگا۔ تو بچ رہیں
گے۔ ورنہ گر پڑینگے۔ یہ مُورکھوں یا جن کے دماغ میں خلل واقع ہو گیا ہے۔ اُن کا ہی
مقولہ ہو سکتا ہے۔ ورنہ اپنے گیان اندریہ کے ذریعہ جو کوواں یا کوئی اور بُرائی

محسوس ہو رہی ہے۔ اس کو چھوڑنا اور اپنی قوت تمیز پر بھروسا کرنا ہی عقلمندوں کا کام ہے۔

تیسرے مہاراجہ رام چندر جی کے گورو مہاراج وشِشٹ منی جی اپنے بے نظیر اُپدیش میں جو کہ وشِشٹ میں پایا جاتا ہے۔ یہ اُپدیش دیتے ہیں۔ کہ "پرشارتھ دو طرح کا مانا گیا ہے۔ ایک تو پہلے جنم کا اور ایک اس جنم کا۔ موجودہ زندگی کا پُرشارتھ طاقتور ہے پہلے جنم کا پرشارتھ اس جنم کے پرشارتھ سے ہار جاتا ہے۔

اگر باقاعدہ اور باطریقہ محنت کرنے پر بھی بیماری۔ دُکھ۔ اور تکلیف ملتی ہے۔ اور کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ تو سمجھنا چاہئے۔ کہ پچھلے جنم میں کیا ہوا بُرا کام غالب ہے۔ اِس لئے اُس کو مغلوب کرنے کے لئے اور زیادہ محنت کی ضرورت ہے۔ اِسلئے بجائے گھبرانے کے پہلے سے بھی زیادہ حوصلے اور ہمت سے محنت کرنی چاہئے۔ پرشارتھ کے کرنے سے ہی پھل حاصل ہوتا ہے۔ بنا محنت اور کام کئے کچھ نہیں ہو سکتا۔ جو پراربدھ کے بھروسے کام نہیں کرتے۔ وہ بیوقوف ہیں۔ عمدہ چلن اور نیک نیتی سے کام کرنے سے محنت کبھی ضائع نہیں جاتی۔ ایسا دیکھا گیا ہے۔ کہ جو سب طرح سے تکلیف میں تھے۔ وہ محنت کرنے سے بڑے رتبے کو حاصل کر گئے۔ اگر دُنیا میں سُستی اور کاہلی نہ ہوتی۔ اور اگر انسان قسمت کے ڈھکوسلے کا سہارا نہ لیکر محنت کرتے۔ تو تمام انسان دولتمند اور عالم ہوتے۔ پچھلے جنم کا پراشارتھ کمزور ہے۔ اور وہ ہمارے موجودہ پرشارتھ کے ماتحت ہے۔ کیونکہ اگر انسان کچھ بھی نہ کرے۔ اور ہاتھ پر ہاتھ دھر کر بیٹھا رہے تو پچھلے جنم کا پرشارتھ اپنی طاقت کچھ بھی ظاہر نہیں کر سکتا۔

جیسا کہ پہلے شروع میں لکھا گیا ہے۔ کہ ایک کام کو پورا کرنے کے لئے انسان نے کوشش بھی کی۔ اور کام بھی پورا ہونے کے قریب آگیا۔ لیکن لذت حاصل کرنے سے پہلے وہ خراب ہو گیا۔ تو ایسی صورت میں کبھی گھبرانا یا زیادہ افسوس کرنا نہیں

چاہئیے۔ بلکہ پچھلے بُرے افعال کی زیادتی سمجھکر موجودہ وقت میں اچھے کاموں کے کرنے میں زیادہ رغبت کرنی چاہیے۔ اور جو کام بگڑ گیا ہے۔ اُسکو مکمل کرنے کے لئے اور دوسرے طریقہ سے کوشش کرنی چاہیے۔ اُسکو چھوڑ ہی نہیں دینا چاہئیے۔ اُپائے میں بڑی طاقت ہے۔ اور اُسکے ذریعہ انسان ایک نہ ایک دن ضرور اپنے مقصد کو حاصل کر لیتا ہے۔ جو انسان یہ سوچتا ہے۔ کہ مجھے کام کرنے کے لئے کوئی دُوسرا حکم دیتا ہے۔ یعنی قسمت کے اثر سے عقل بھی ویسی ہی ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ انسان نے کام کرنا ہوتا ہے۔ یہ سوچکر خود کُچھ نہیں کرتا۔ وُہ مند بُدھی نیچ ہے۔ ہے رام! آپ اپنے پرشارتھ کا سہارا لیں۔ قسمت کا ڈھکوسلہ بیوقوفوں کا بنایا ہُوا ہے۔ جو شخص اپنے پرشارتھ سے اپنی قسمت کو بنانا چاہئے۔ وُہ جیت سکتا ہے۔ اور اُسکی تمام خواہشیں چاہے وُہ اس دُنیا میں کامیابی کی ہوں۔ اور چاہے پرلوک کی۔ سب میں کامیابی نصیب ہوتی ہے۔ بھاگیہ کا کبھی کوئی بھروسہ نہ کیجئے۔ کیونکہ اسکی نہ کوئی شکل۔ نہ کام۔ نہ خواہش اور طاقت ہی ہے۔ یہ تو صرف ستھیا گیان کی طرح ایک لفظ گھڑ لیا گیا ہے۔ جس طرح راستہ میں پڑی ہوئی رسّی کو دیکھکر اندھیری رات میں بیوقوف آدمی سانپ سمجھتا ہُوا خوف سے بھاگتا ہے۔ اسی طرح بیوقوف اور جاہل انسان قسمت کے وہم میں پھنسے ہوئے تکلیف اُٹھاتے ہیں۔ درحقیقت یہ قسمت وغیرہ کچھ نہیں ہے اگر کسی انسان سے کل کوئی بُرا کام ہو جاوے۔ اور آج اُسنے بہت اچھا کام کر دیا ہے۔ تو آج کے کام کے آگے کل کے بُرے کام کی حالت درست ہو جاویگی۔ اسلئے انسان کو واجب ہے۔ کہ وُہ ہمیشہ اچھے کام ہی کرے۔ کیونکہ اچھے کاموں کا نتیجہ سُکھ ہوتا ہے۔ دُنیا میں جتنی ترقی نظر آتی ہے۔ یہ سب پُرشارتھ ہی کا نتیجہ ہے۔ اسلئے ہے رام آپ پرشارتھ کا ہی سہارا لیجئے۔ کیونکہ اسی سے سب کامیابی نصیب ہوتی ہے۔ اسلئے یہی سچا ہے۔"

اِن سب دلائل اور مثالوں سے یہ اچھی طرح سے ثابت ہو چکا ہے کہ انسان

فعل مختار ہے۔ اچھا بننا یا بُرا۔ اُونچا اُٹھنا یا نیچے گرنا یہ سب کچھ اس کے اپنے اختیار میں ہے۔ یہ اپنے آپ کا آپ مالک اور شاہنشاہ ہے۔ اپنے افعال کا جوابدہ - اور ذمہ وار ہے۔ اگر یہ چاہے تو بڑی سے بڑی دولت۔ عزت اور شہرت کو حاصل کر سکتا ہے اور یہی اپنی غلطی نادانی سے سب کچھ تباہ و برباد کر سکتا ہے۔ جیسا کہ مہاتما وسشٹھ جی نے فرمایا ہے۔ کہ پرشارتھ سے سب کچھ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ محنت اور حرکت کا نام ہی پُرشارتھ ہے۔ حرکت اور فعل کا منبع من ہے۔ جیسا کہ شت پتھ براہمن نے تبلایا ہے کہ

यन्मनसा मन्यते तद्वाचा वदति तत्कर्मणा करोति इत्यादि

جو من میں خیال کرتا ہے۔ وہی زبان سے بولتا ہے۔ جو بولتا وہی فعل کرتا ہے۔ گویا کلام اور فعل کا متحرک کرنے والا من کا خیال ہے۔ یعنی جیسا انسان سوچتا رہتا ہے۔ وُہی اُسکی باقی حرکات سے ظاہر ہوتا ہے۔ جو کام بار بار کیا جاتا ہے۔ وُہ عادت ہو جاتی ہے۔ اور عادات کے مجموعہ کو ہی چال چلن کہتے ہیں۔

جس وقت ہم مہا پُرشوں کے جیون کا پاٹھ کرتے ہیں۔ تو ہمیں معلوم ہوتا ہے۔ کہ اُن کی زندگی کی ابتدا ہی اعلیٰ اور عمدہ خیالات کے زیر اثر ہوئی ہے۔ اور وُہ جیوں جیوں بڑے ہوتے گئے۔ اُن کی باقاعدہ تربیت ہوتی رہی۔ اور خاص قسم کے خیالات ان کے دِلوں پر مضبوط ہوتے رہے۔ انہیں کے مطابق اُن کے کام اور اُنکی عادات بنتی گئیں۔ یہاں تک کہ وُہ اعلیٰ اور عمدہ عادات کا مجموعہ بن گئے۔ کہ جن کی وجہ سے اُنہوں نے بڑے سے بڑے مرتبے کو حاصل کر لیا۔

ہم نہ صرف دُوسروں کے خیالات اور حالات سے ہی مؤثر ہوتے ہیں۔ بلکہ ہم اپنے افعال اور خیالات سے سب سے زیادہ مؤثر ہوتے ہیں۔ اسی لئے وید میں بار بار آتا ہے کہ "یہ میرا من شبھ خیالات والا ہو"۔ کیونکہ جب بار بار اچھے خیالات سوچے جاوینگے

تو وُہ اپنے نتیجے میں عُمدہ اور اچھے افعال کو پیدا کرنے کا باعث ہونگے۔ اور جب ہمیں بار بار اچھے کام کرنے کا موقعہ ملیگا۔ تو وہی ہماری عادت ہوجاویگی۔ اِس لئے جس طرح کا اِنسان بننا چاہیے۔ اُسی طرح کے خیالات اُس کے من میں آنے چاہئیں۔ اور جو کام وُہ نہ کرنا چاہے۔ اُسکا بالکل دھیان بھی نہیں کرنا چاہیئے۔

اچھی عادات کو ہمیشہ حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ کیونکہ دُنیا میں اِنسان اپنی شکل کی وجہ سے عزت حاصل نہیں کرسکتا۔ عزت۔ دولت۔ شہرت صرف اپنی عادات کی وجہ سے حاصل ہُوا کرتی ہے۔ جو نیک ہیں جن کے سوبھاؤ اچھے ہیں۔ جن کا طریقہ گُفتگو نہایت شُستہ اور میٹھا ہے۔ اور جو دِل کے سچّے اور فیاض ہیں۔ وہی ایسے لوگ ہیں۔ جو دُنیا میں ہر طرح کی ترقی اور عزت کو حاصل کرتے ہیں۔ اِس لئے بد عادات کو چھوڑنے اور ایسی عُمدہ عادات کو حاصل کرنیکی پُوری کوشش کرنی چاہیئے۔ جب یہ بات ذہن نشین ہوجاوے۔ کہ **اِنسان جو چاہے سو بن سکتا ہے**۔ تو پھر اپنی بُری۔ اور تکلیف رساں عادات کا ترک کرنا کُچھ بھی مشکل نہیں رہ جاتا۔

یہ ایک طے شُدہ بات ہے۔ کہ جو خیال اِنسان کے دِل میں بار بار اُٹھتے ہیں آہستہ آہستہ اُن کا زور اتنا بڑھ جاتا ہے۔ کہ اِنسان اُن کے مطابق عمل کرنے پر لاچار ہوجاتا ہے۔ اب اگر وُہ خیالات اچھے ہیں۔ تو اُنکا نتیجہ اچھا ہوگا۔ اگر وُہ بُرے ہیں۔ تو اُن کا نتیجہ بھی بد ہوگا۔

دُنیا میں جتنے بڑے کام ہوتے ہیں۔ اُن کے ظاہر ہونے کا یہی طریقہ ہے۔ اور اِسی طریقہ سے اعلےٰ سے اعلےٰ کام سرانجام پاتے ہیں۔ اِس بات کو یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ ہر ایک فعل کا باعث خیال ہی ہے۔ جیسا کہ گیتا میں بھگوان کرشن نے کہا ہے۔ کہ

کِسی خاص فعل پر توجہ دینے سے اُس کے ساتھ من کا ملاپ ہوتا ہے۔

ملاپ سے اُس کے حاصل کرنے کی خواہش ہوتی ہے۔ جب بار بار یہ خواہش پیدا ہوتی ہے۔

تو وُہ خیال دماغ کے ایک ایسے حِصّہ میں پہنچ جاتا ہے۔ کہ جہاں سے وُہ فعل میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جب اپنی مطلوبہ چیز کو حاصل کرنے کی کوشش کی گئی۔ اور اُسمیں رُکاوٹ پَیدا ہوئی۔ تو رُکاوٹ پَیدا کُنندہ پر غُصّہ پَیدا ہو گیا۔ جب غصّہ آیا۔ تو نیک وبد کی تمیز اُٹھ گئی۔ جب تمیز اُٹھ گئی۔ تو سمجھو اِنسان قعرِ ضلالت میں گِر گیا۔

اِنسانی ہستی کا آخر انجام کیسا خوش نما ہو۔ اور چاہے کیسا ہی خراب کیوں نہ ہو لیکن اُن کی ابتدا خیالات سے ہی ہے۔ لیکن کِسی قسم کے خیال کو من میں رکھنے یا نہ رکھنے کا ہمیں پُورا حق حاصل ہے۔ ہم اپنے من کے واحد مالک اور شہنشاہ ہیں۔ اور ہمیں ہمیشہ اُس کو اپنے قابُو رکھنا چاہئے۔ اگر وُہ بے قابُو ہونے لگے۔ تو اُسی وقت اپنے مَن کو اَور خیالات میں لگا دینا چاہئے۔ گو یہ پہلے پہلے بُہت مُشکل معلُوم ہو گا۔ لیکن کچھ عرصہ کی لگاتار محنت سے یہ بالکل آسان ہو جاویگا۔ اچھّی صُحبت۔ اعلےٰ قسم کے نیک خیالات سے بھری ہوئی کتابوں کا مطالعہ اَور زبردستی من کو قابُو کرنے کی کوشش یہ ایسے اُپائے ہیں کہ جن کے عمل سے یہ من ہمارے قابُو ہو سکتا ہے۔

جسمِ اِنسان میں خاص طور سے یہ صِفت پائی جاتی ہے۔ کہ جس کام کو بار بار کیا جاوے پھر اُس کام کے کرنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ پہلی دفعہ کِسی کام کے کرنے میں جِتنی تکلیف اور دقّت معلُوم ہوتی ہے۔ اُتنی دُوسری دفعہ نہیں ہوتی۔ تیسری دفعہ دُوسری دفعہ سے کم۔ یہاں تک کہ پھر کِسی قسم کی دقّت محسُوس نہیں ہوتی۔ اور آہستہ آہستہ لگاتار کرنے سے وہی عادت ہو جاتی ہے۔ پھر اُس کے اُلٹا کرنے میں دِقّت محسُوس ہو گی ٹھیک یہی حالت دماغ کی ہے۔ پہلی دفعہ ایک خیال مُشکل سے پَیدا ہوتا ہے۔ دُوسری دفعہ اُس سے آسانی سے۔ اور تیسری دفعہ اَور بھی آسانی ہو جاتی ہے۔ حتّٰی کہ اُسی قسم کے خیالات کی اُس میں ایک رَو جاری ہو جاتی ہے۔ پھر وہی خیال جو پہلے مُشکل سے پیدا ہوا تھا۔ اَب دماغ کا ایک حِصّہ بن جاویگا۔ اَب اسی کو دُور کرنا مُشکل ہو گا۔

یاد رکھنا چاہئے۔ کہ دُنیا میں کوئی کام چاہے کِتنا مُشکل ہو۔ لیکن ناممکن نہیں ہے۔ جس کو ایک آدمی نے کیا ہے۔ اُسکو ہر ایک آدمی کر سکتا ہے۔ آہستہ آہستہ اور لگاتار کوشش سے مشکل سے مشکل کام نہایت آسان ہو جاتے ہیں۔ اِسلئے اگر پہلے کوئی تمکو مُشکل کام معلوم ہوتا ہے۔ تو مت گھبراؤ۔ بار بار اُس قسم کے خیالات کو پیدا کرتے رہو۔ اُس کے خلاف جتنے خیالات ہوں۔ اُن کو اپنے من سے نکالتے رہو۔ ایک دن ایسا ضرور آویگا۔ جبکہ تم اپنے آپ کو اپنی خواہش کے مطابق بنا سکوگے۔ جو کام تم کرنا ہی نہیں چاہتے۔ تو اُس کا خیال بھی من میں نہ آنے دو۔ بلکہ جیسا چاہتے ہو۔ اسی قسم کے خیالات کی لہروں کو اپنے من میں پیدا کرتے رہو۔ اور اگر پہلے ناکامیابی بھی ہو۔ تو مت گھبراؤ۔ زیادہ زبردست ارادہ سے کوشش کرو۔ تمکو کامیابی نصیب ہوگی۔

ہر ایک نظارہ اور ہر ایک آواز جو ہماری آنکھوں کے سامنے آتا یا ہمارے کانوں میں پہنچتی ہے۔ اُس سے ہم موثر ہوتے رہتے ہیں۔ بعض نظارے اور آوازیں زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ اور بعض کم۔ لیکن ہر ایک کچھ نہ کچھ اپنا اثر ہمارے دماغ پر چھوڑ جاتے ہیں۔ مثلاً دِن میں ایک نہایت خوفناک واقع دیکھا۔ یا ایک نہایت خوبصورت چیز کو دیکھا۔ تو بہُت حالتوں میں وہی خوفناک نظارہ ہم خواب میں دیکھتے ہیں۔ جسکو دیکھکر آرام سے سویا ہُوا آدمی چونک کر اُٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ دِل دھڑکتا ہے۔ اور تمام جسم پر خوف کی حالت طاری ہوتی ہے۔

اکثر ایسے خواب آتے ہیں۔ جن میں انسان اپنے دوستوں کو ملتا ہے۔ اُن سے بات چیت کرتا ہُوا نہایت خوشی محسُوس کرتا ہے۔ اور جن کے اندر لالچ گھر کر چکا ہے وہ خواب میں کسی کی دولت کا ڈھیر دیکھکر اُسکو اُٹھا لیتے ہیں۔ دولت کا مالک اُنکے پیچھے بھاگتا ہے۔ اور آخر کار گھبرا کر جاگ پڑتے ہیں۔ یہ سب واقعات جو خواب میں تقریباً ہر ایک آدمی دیکھتا ہے۔ اِسکی وجہ کیا ہے۔ اِسکی اور کوئی وجہ نہیں۔ کہ جیسے

کام اِنسان دِن میں کرتا ہے - یا جیسے حالات میں رہتا ہے - یا جیسے خیالات اُسکے من میں آتے ہیں - وُہی اُسکو خواب میں نظر آتے ہیں -

جسوقت اِنسان خواب میں ہوتا ہے - تو وہاں نہ تو اُسکے دوست ہوتے ہیں نہ دولت - اور نہ ہی اُس کو ڈرانے کا اور کوئی سامان ہوتا ہے - لیکن پھر بھی وُہ سب کُچھ دیکھتا ہے - جو کُچھ کہ خواب میں دِکھائی دیتا ہے - یہ سب کُچھ وُہ لطیف اثرات ہی ہیں - جو کہ دِن کے حالات - خیالات اور کاروبار نے اُس کے دماغ پر نقش کر دیئے ایک بزرگ کی بابت مجھے معلوم ہے - جو کہ نہایت پاکیزہ اور پرہیزگار تھا - وُہ اکثر ایسی گلی سے گذرتا تھا - جہاں پر ایک نہایت گندہ دہن لڑاکی عورت تھی - وُہ اکثر اپنی پڑوسنوں سے لڑائی کرتی رہتی - اُس بزرگ کو اُس کے بعض دوستوں نے کہا - کہ آپ اُس گلی سے نہ گذرا کریں - لیکن اُس نے کہا - کہ مجھ پر کچھ اثر نہیں ہو سکتا کیونکہ اپنے اُوپر قابُو حاصل تھا - بیس سال تک وُہ وہاں سے گذرتا رہا - لیکن کوئی اثر اُسکی طبیعت پر ظاہر نہ ہُوا - لیکن بیس برس کے بعد وُہ ایک دفعہ بیمار ہو گیا - اور دماغ پر اُس کا قابُو نہ رہا - تو وُہ وہی گالیاں نکالتا تھا - جو کہ اُس نے اکثر اُس عورت سے سُنی تھیں - جب تک اُسکو اپنی طبیعت پر قُدرت رہی - تب تک اُس نے کُچھ اثر ظاہر نہ ہونے دیا - لیکن کمزور ہوتے ہی وُہ اثرات ظاہر ہُوئے بغیر نہ رہ سکے - اِس سے اور ہر روز کے مشاہدہ سے یہ بات اچھی طرح ثابت ہو چُکی ہے - کہ جو آوازیں ہمارے کانوں میں پہنچتی ہیں - اور جو نظارے ہماری آنکھوں کے سامنے آتے ہیں - اُن سب سے ہم بہُت زیادہ مؤثر ہوتے رہتے ہیں - آوازوں اور نظاروں کے علاوہ جبکہ انسان کی آنکھیں بند ہوں - وُہ نہایت سُنسان ویران جگہ بیٹھا ہو - جہاں اُس کے کان میں بھی کوئی آواز نہ پہنچتی ہو - تو بھی اُس کے اپنے اندر جو خیالات کی لہریں اُٹھتی رہتی ہیں - اُن سے سب سے زیادہ یہ مؤثر ہوتا ہے - کیونکہ باہر کی آوازیں اور نظارے بھی اِس کے اندر ایک

خاص قسم کے خیالات کو پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔ اور وُہ خیالات اِس کی کام کرنے کی مشینری کو دھکا لگاتے ہیں۔ لیکن جب اپنے اندر سے ہی خاص قسم کے خیالات بلا کسی نظارہ دیکھے یا آواز سُنے پیدا ہوتے ہیں۔ تو اُن کا اثر پہلے سے زیادہ زبردست ہوتا ہے۔ کیونکہ پہلا اثر اُس نظارہ اور حالات نے پیدا کیا تھا۔ اگر وُہ نظّارے اور حالات نہ رہیں۔ تو اثر بھی نہ رہیگا۔ لیکن اپنے اندرونی خیالات کا رَو چُونکہ بلا کسی بیرونی حالات کے پیدا ہوتا ہے۔ اسلئے وُہ دیر تک اثر انداز ہوتا ہے۔

اِسی لئے انسان کو واجب ہے۔ کہ وُہ اپنے اندر خود بخُود اُٹھنے والے خیالات سے زیادہ ہوشیار رہے۔ کیونکہ اگر وُہ اچھے ہونگے۔ تو اُس کو دُنیا کی بڑی سے بڑی پوزیشن میں پہُنچا دینگے۔ اور اگر وُہ بد ہونگے۔ تو اُسکی اگلی زندگی خستہ و خراب ہوگی۔ اور یہ بھی بہُت ممکن ہے۔ کہ اُن کے اثر سے اُسکی پُر عذاب زندگی کا خاتمہ کِسی جیل خانہ میں ہو اِسلئے ہوشیار پہاوت کی طرح اپنے من پر پہرا دینا چاہیئے۔ کیونکہ کبھی دانستہ اور کبھی نادانستہ طور سے ہم ہر وقت خاص قسم کی عادات کو حاصل کرتے رہتے ہیں اور خاص قسم کی عادات کو ترک کرتے رہتے ہیں۔ بچپن میں جو باتیں کی جاتی تھیں۔ اب اُن کا کبھی خیال بھی نہیں ہوتا۔ اسلئے اب جبکہ خیالات کی فلاسفی اور عادات کی بناوٹ۔ اِس کے اثر کی بابت ہمیں معلوُم ہو چُکا ہے۔ تو ہمیں چاہیئے۔ کہ ہم ہر وقت نیک خیال سوچیں۔ اور اچھی عادات کو حاصل کریں۔ اور جو بُری عادتیں ہیں۔ اُن کو زبردست ارادہ کے ساتھ ترک کرنے کی طرف رجُوع کریں۔ اور جب کبھی اُسکے خیالات آویں۔ اُن کو اپنے من سے ہٹا کر اور خیالات جو کہ ہمارے لئے اچھے ہیں۔ اُن کی طرف اپنی طبیعت کو راغب کریں۔

بعض عادتیں شروع سے ہی اچھی ہوتی ہیں۔ اور وُہ اخیر تک اچھی رہتی ہیں اور بعض شروع سے ہی خراب ہوتی ہیں۔ اور اخیر تک خراب رہتی ہیں۔ لیکن بہُت

سی ایسی عادات ہوتی ہیں۔ جو شروع میں تو خراب نہیں ہوتیں۔ لیکن اخیر میں نہایت ضرر رسان ثابت ہوتی ہیں۔ مثلاً بعض خوبصورتی کو پیار کرتے ہیں۔ جہاں خوبصورتی ہے۔ وہاں ہی ان کا من لٹو ہو جاتا ہے۔ اور وہ اس سے اپنا رشتہ محبت جوڑنا چاہتے ہیں۔ لیکن اگر یہ اسی شکل میں رہے۔ تو بُرا نہیں۔ کیونکہ خوبصورتی الیشوریہ قانون میں بھی پائی جاتی ہے۔ گویا موٹے لفظوں میں خوبصورتی کو پرمیشور بھی پیار کرتا ہے لیکن جب یہ عادت بڑھ جاتی ہے۔ تو اکثر یہ مضر ثابت ہوتی ہے۔ اور ایسی عادت کو رکھنے والے اکثر بعد ازاں عیاش اور دوسروں کی طرف نظر بد سے دیکھنے والے بن جاتے ہیں کیونکہ خوبصورتی کو دیکھنے کے علاوہ اب وہ اُسکے بھوگ کی لذّت کو بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ جب ایک دو دفعہ اُن کو ایسا موقع مل گیا۔ پس پھر وہ مریادا میں نہیں رہتے۔ اور اپنے دوسرے اچھے گنوں کو اسی بدعادت کی بدولت خراب کر لیتے ہیں۔ اسلئے نہایت ہوشیاری سے اپنی بنتی ہوئی عادات کو دیکھنا چاہیئے۔ جب دیکھو۔ کہ اب طبیعت اعتدال سے آگے جانا چاہتی ہے۔ تو فوراً اُسطرف سے اُسکو روک لو۔ پھر جب اُسطرف طبیعت جانے لگے۔ اُسی وقت اپنے من کو اور طرف لگاتے رہو۔ اور اسکے خلاف خیالات اپنے اندر پیدا کرو۔ آہستہ آہستہ لگاتار مشق سے پہلی عادت بالکل ترک ہو جاویگی۔ اور پھر خواب میں بھی طبیعت کبھی اُسطرف رجوع نہ ہوگی۔ جس فعل یا عادت کو تم بُرا سمجھتے ہو۔ یا جس کو سوسائٹی بُرا سمجھتی ہے۔ یا جسکو دھرم شاستروں پچھلے بڑے بڑے عالموں عارفوں نے بُرا بتایا ہے۔ اُسکو کبھی حاصل نہ کرو۔

حقہ یا سگرٹ نوشی۔ بدچلنی۔ شراب نوشی۔ جھوٹ بولنا۔ زیادہ لالچی ہونا۔ گندہ یا کرخت بولنا۔ دھوکے باز ہونا وغیرہ نہایت بُری عادتیں ہیں۔ جن سے ہمیشہ بچنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ کیونکہ ان میں سے ایک کا ہونا بھی قعر ضلالت میں گرنا ہے۔ اسلئے ہمیشہ کوشش کرو۔ کہ ان میں سے کوئی بھی بُری عادت تمہارے اندر داخل نہ ہو۔ اور اگر پہلے

سے ہی کوئی بُری عادت تمہارے اندر گھر کر چکی ہے۔ تو اُسکو آج ہی چھوڑ دینے کا پختہ ارادہ کر لو۔ یہ کبھی بھی نہیں کرنا چاہیئے۔ کہ اب ایک دفعہ کر کے پھر اس کو چھوڑ دیں گے کیونکہ پھر نہیں چھوڑی جا سکتی۔ ہمیشہ ایسی حالت میں من پر زور ڈالنا چاہیئے۔ اور بدی کو چھوڑنے کا جب خیال پیدا ہو۔ فوراً اُسکو ترک کر دینا چاہیئے۔ اُس کے متعلق لیت و لعل کرنے سے چھوڑنے کے خیالات کی طاقت کمزور ہو جاتی ہے۔ اور عمل کرنے کی عادت غالب آتی ہے۔ اسلئے کبھی بھی ایسا نہ کرو۔

جیسا کہ اِس مضمون کے مطالعہ سے آپ کو معلوم ہو گا۔ کہ عادات کی بناوٹ کی تہ میں خیالات ہی کام کرتے ہیں۔ اِسلئے ناپسندیدہ عادات کو ترک کرنے کے لیئے بھی "قوتِ خیال" کا ہی آسرا لینا چاہیئے۔ اور جس ناپسندیدہ بات کو کرنے کے لئے تمہارے اندر خیالات پیدا ہوں۔ اُسی وقت اُن کو چھوڑ دینا چاہیئے۔ کیونکہ اُن کو سوچنے سے ہی اُنکی طاقت بڑھتی ہے۔ اس لئے فوراً اُن کا سوچنا موقوف کر دینا چاہیئے۔ اور جس عادت کو حاصل کرنا ہو۔ اُس کے ہی خیالات کو من میں داخل کرنا چاہیئے۔ اور بار بار اُن خیالات کو بڑھاتے رہنا چاہیئے۔ حتٰے کہ وُہ پختہ عادت کی شکل اختیار کر لیویں۔

اَب میں عادات کو چھوڑنے اور حاصل کرنے کا عاملانہ طریقہ بتلاتا ہُوں۔

جس کی مَیں نے بارہا آزمائش کی ہے۔ اور اِسی کے ذریعہ مَیں نے کئی لڑکوں کی عادات کو تبدیل کیا ہے۔ وُہ طریقہ یہ ہے۔ کہ جب تُم اپنی کسی عادت کو چھوڑنا چاہو۔ یا کوئی عادت اپنے اندر حاصل کرنا چاہو۔ تو اُسوقت سوچا کرو۔ جبکہ تُم آرام کی حالت میں ہو۔ اور شاید کبھی یہ تجربہ بھی کیا ہو گا۔ اگر پہلے نہیں کیا۔ اب کر کے دیکھ لینا۔ کہ جب تم سونے لگو۔ تو رات کو اپنے من میں اپنا نام لیکر۔ یا اپنے من کو ہی اچھی طرح مخاطب کر کے یہ کہنا۔ کہ تم مجھے ضرور آج اِتنے بجے رات جگا دینا۔ مَیں تُم کو یقین دلاتا ہُوں۔ کہ اُتنے ہی بجے ایک دفعہ تو تم ضرور جاگ پڑوگے۔ اِس سے اچھی طرح سمجھ سکتے ہو

کہ آٹو سجیشن کا کتنا گہرا اثر پڑتا ہے۔ اور جو بات من یا جسم لطیف کو اچھی طرح سُوجھا دی جاوے۔ اُس کے مطابق جسم کثیف کام کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ خاصکر جب نیم غنودگی طاری ہو۔ تمام عضلات ڈھیلے ہوں۔ اُسوقت من کے اندر خاص تقویت سے خیالات کے اُٹھانے کا خاص اثر جسم پر ظاہر ہوتا ہے۔ اِسلئے سب سے اچھا طریقہ آٹو سجیشن دینے کا یہی ہے۔ کہ آرام کرسی یا چارپائی پر لیٹ کر اپنے عضلات ڈھیلے چھوڑ کر اپنی توجہ کو یکسُو کرو۔ بلکہ یکسوئی کے ساتھ ہلکی نیند کا تصور کرو۔ جب آنکھیں بھاری ہونے لگیں۔ ہلکی نیند آنے لگے۔ تو جس عادت کو تم چھوڑنا چاہتے ہو۔ اُس کے متعلق بارُعب آواز میں اسطرح سجیشن کیا کرو۔ اپنا نام لیکر یعنی "اے فُلاں تم اس قبیح عادت کو قطعی چھوڑ دو۔" "یہ تم میں نہیں رہنی چاہیئے۔" ہاں "یہ بالکل نہیں رہنی چاہیئے۔" "آج میں اس کو نکال کر باہر پھینکتا ہوں۔" "میں نے اِس کو باہر پھینک دیا ہے۔" "اب تمہارے اندر اِس قسم کی کوئی عادت نہیں ہے۔" بیشک "اب بالکل وُہ عادت نہیں رہی۔" اِسی طرح جب کوئی عادت حاصل کرنی ہو۔ تو یہ زبردست خیال پیدا کرنا چاہیئے۔ "میں فلاں عادت کو تمہارے اندر داخل کرتا ہوں۔" "تم اب اُسی عادت کے مطابق کام کروگے۔" ہاں بیشک "تم میں اب یہ عادت مضبوط ہو چکی ہے۔" "میں نے اسکو خوب مضبوط کر دیا ہے۔" جب تم اس قاعدہ پر مضبوط ارادہ سے مشق کروگے۔ تو محسوس کر لوگے۔ کہ سچ مچ انسان اپنی خواہش کے مطابق اپنے چلن کو بنا سکتا ہے۔ اپنے چلن کو اعلیٰ بنا کر جتنا اُونچا چاہے۔ اُتنا اُونچا بڑھ سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے بچے میں کسی بُری عادت کو محسوس کرتے ہیں۔ تو اسکے چھڑانے کا بھی آسان طریقہ یہی ہے۔ کہ اُسکو آرام کرسی پر بٹھلا کر اسکی توجہ کو یکسُو کراؤ۔ یا اُسکو نیند کا تصور کرنیکا حکم دو۔ جب وُہ ہلکی نیند میں چلا جاوے۔ تو اُسکو مفصلہ بالا قسم کے حکم دو۔ یعنی "میں تمہاری فُلاں عادت کو تمہارے دماغ سے باہر نکالتا ہوں۔" "اپنی فلاں عادت کو چھوڑ دو۔" اور اُس کو قطعی بھلا دو۔" اسکو میں نے

تمہارے اندر سے نکال دیا ہے۔" ذرا ہلکی اور بارعب آواز میں اِن سجیشنز کو ادا کرو۔ اور
اگر کوئی عادت داخل کرنی چاہتے ہو۔ تو پھر دُوسری قسم کے سجیشن کرو۔ مثلاً "میں تمہارے
اندر فلاں عادت کو داخل کرتا ہُوں۔" تم اب اس کے خلاف کُچھ نہیں کر سکتے۔ میں نے اس عادت
کو تمہارے اندر مضبُوط کر دیا ہے۔" "اب تُم اسی کے مطابق کام کروگے"۔ ان فقروں کو دس یا
پندرہ منٹ تک متواتر دُہراتے رہنا چاہیئے۔ ۱۵ منٹ کے بعد بچّے کو نیند سے بیدار کر دینا
چاہیئے۔ اگر سر میں بھاری پن محسوس کرے۔ تو اُسکے سر پر داہنا ہاتھ رکھکر اُسکی آنکھوں میں
ذرا فاصلہ سے ہلکی پھُونکیں مارنی چاہئیں۔ تین چار پھونکوں میں وُہ بالکل ہوشیار ہو جاویگا
اپنی پھُونک کے خاتمہ پر یہ فقرہ کہو۔ کہ "میں نے تمکو تندرُست کر دیا ہے۔ اب تُم اچھے ہو۔
کہیں بھاری پن نہیں ہے۔" بس اِس سے اُسکا بھاری پن دُور ہو جاویگا۔ اگر پھر بھی
بھاری پن نہ جاوے۔ تو تھوڑی دیر آرام کرنیسے بھاری پن اور سُستی زائل ہو جاویگی
یہ عمل بچّوں کو دن میں دو دفعہ صُبح و شام یا رات کو ہمیشہ ایکانت جگہ میں جہاں توجہ
کو منتشر کرنیوالی کوئی چیز نہ ہو کرنا چاہیئے۔ رات کو قُدرتی نیند سوتے ہُوئے بچّوں کو
بھی آپ اس قسم کے حُکم دے سکتے ہیں۔ اور وُہ بعض جگہ نہایت مُفید ثابت ہوئے ہیں لیکن
ایسی حالت میں آواز عُمدہ، ہلکی اور بارعب ہونی چاہیئے۔ جس سے بچّے کی نیند نہ اُکھڑ جاوے۔
یہ عاملانہ طریقے بہُت اعلےٰ ہیں۔ اِنکے عمل سے آپ اپنے اور دُوسروں کے سوبھاؤ
کو اپنی خواہش کے مطابق بنا سکینگے۔ اور ساتھ ہی اُس اصُول کی سچائی کا بھی امتحان کر سکیں
گے۔ جسکا بیان شروع مضمون میں کیا گیا ہے۔ یعنی "یہ انسان اپنے آپ کا مالک اور شاہنشاہ
ہے۔ یہ جو کُچھ چاہے بن سکتا ہے۔ اگر مضبُوط قوّت ارادی سے اپنی خواہش کو پُورا کرنیکی طرف
رجُوع ہو۔ قوّتِ ارادی میں کتنی طاقت ہے۔ اور وُہ کیا کچھ کر سکتی ہے۔ اِس بےنظیر طاقت
کو کیسے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اِسکا بیان ہم اگلے سبق میں کرتے ہیں۔

# قوّتِ ارادی

دینی اور دُنیاوی معاملات دونوں میں انسان اتنا ہی کامیاب ہوتا ہے۔ جتنا کہ اُسکا ارادہ مضبوط ہوتا ہے۔ اگر کوئی کسی کام میں ناکامیاب ہے۔ اِسکی وجہ اُس کی بدقسمتی نہیں۔ بلکہ اُس کے ارادے کی کمزوری ہے۔ میرا تو خیال ہے کہ انسان کے اندر یہ قیمتی طاقت ایسی پوشیدہ ہے۔ کہ جو اس سے کام لینا شروع کر دیتا ہے۔ اُسکو ہی یہ اُونچا اور مہان بنا دیتی ہے۔ نہ ٹوٹنے والے ارادے ہیں ایک زبردست طاقت ہوتی ہے۔ جو کہ اپنے مناسب حالات کو خودبخود اپنی طرف کھینچ لیتی ہے۔ اِسلیئے اگر آپ سفر زندگی میں اچھی طرح کامیاب ہونا چاہتے ہیں۔ تو اس طاقت کو اپنے اندر پیدا کرو۔ کیونکہ زندگی کی مشکلات کو حل کرنے والی یہی ایک طاقت ہے۔ جن میں یہ طاقت ہے۔ کہ وہ اپنے خیالات کو زیادہ زبردست بنا کر دُور تک بھیج سکتے ہیں۔ لیکن جن میں یہ نہیں ہے۔ وُہ ایسا نہیں کر سکتے۔ اور یہی وجہ ہے کہ بعض آدمی بہ مقابلہ دُوسرے کمزور قوت ارادی والے لوگوں کے زیادہ کامیاب مشہور اور فارغ البال ہو جاتے ہیں۔ قوتِ ارادی ہی دِل کو یکسُو کر کے دماغ کیطرف خیالات کی کشش میں مددگار ہوتی ہے کشش کا یہ اصُول ہے۔ کہ اُسکا رجحان اپنے ہم جنسوں کی طرف زیادہ تر ہوتا ہے۔ یعنی ہر ایک جنس اپنی ہم جنس چیز کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔ اس لیئے جو آدمی جیسا بننا چاہتا ہے۔ مضبُوط ارادہ کر کے اُس کو اپنے اندر ویسے ہی خیالات پیدا کرنے چاہئیں۔ پس یہ خیالات اپنے ہم جنس خیالات اور حالات کو ضرور اپنی طرف کھینچ لے آوینگے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوگا۔ کہ وُہ اپنے مقصد میں ضرور

کامیاب ہوگا۔ اِس لئے اگر تم کوئی کام کرنا چاہتے ہو۔ تو تم کام کی بڑائی
یا چھوٹائی کی طرف نہ دیکھا کرو۔ بلکہ اپنے ارادے کی کمی بیشی پر دھیان رکھا کرو۔ کیونکہ
کام میں اس کی چھوٹائی اور آسانی کی وجہ سے کامیابی حاصل نہیں ہوگی
بلکہ اُس کام کے کرنے میں تمہاری قوتِ ارادی کے درجات کی کمی بیشی کے مطابق
کامیابی حاصل ہوگی۔ جو بات تم نے نشکر نی ہو۔ اُس کے لئے یونہی فضول ارادے
نہ کیا کرو۔ اور جب کسی کام کو کرنے کا ارادہ پیدا کرو۔ تو پھر اُس کو دوسرے
کمزور خیالات کی لہروں کے نیچے نہ دبنے دو۔ اور کسی ایسے شخص کی رائے کی پرواہ
نہ کرو۔ جو کہ تم کو اپنے ارادے کی مشکلات کی وجہ سے چھوڑ دینے کا اُپدیش کر
رہا ہو۔ ایسے آدمی خود کمزور دل اور کمزور ارادے کے ہوتے ہیں۔ اسلئے وہ معمولی
باتوں کو بھی ناممکن ہونے والی باتوں میں شمار کر لیتے ہیں۔ اور سچ تو یہ ہے۔ کہ
ایسے آدمیوں نے تو ارادے کی قوت کو کبھی محسوس نہیں کیا۔ اگر کیا ہوتا۔ تو وہ کبھی
کسی کے حوصلے اور ارادے کو دلبشرطیکہ وہ ارادہ کسی بُرائی کے کرنے اور ایسے کام
کے کرنے کا نہ ہو۔ کہ جس کے عمل سے اُسکی اپنی جان خطرے میں ہو۔ اور انسانی گروہ
میں بد امنی پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہو) نہ گراتے۔ بلکہ اُس کا حوصلہ پست کرنیکی بجائے
اپنے زبردست خیالات کو شامل کرنے سے اور بھی زیادہ بڑھاتے اور کامیابی کے
ساحل تک پہنچنے میں مدد دیتے۔ جب انسان ایسا دفعہ مضبوط ارادہ کر کے کھڑا ہو جاتا
ہے۔ تو چاہے اُسکے راستہ میں کتنی بھی مشکلات کیوں نہ ہوں۔ وہ سب پر غالب آتا ہے
کوئی چیز اُس کو اپنے مقصد سے نہیں روک سکتی۔ بلکہ ایسے صاحبِ ہمت کی مدد کے لئے
سارا نظامِ شمسی کام کرتا ہے۔ کوئی آدمی شروع سے ہی مہان نہیں ہوتا ہے۔ بلکہ جو اپنی
اندرونی شکتیوں سے کام لینا شروع کر دیتا ہے وہی مہان بن جاتا ہے۔ اور جو اُنکی طرف
دھیان نہیں دیتے وہی اپنی سفرِ زندگی میں پیچھے رہجاتے ہیں۔ مہرشی دیانند سرسوتی

کو معمولی سا دھوست۔ موجودہ زمانے کا رشی بنانے والی اگر کوئی چیز تھی۔ تو وہ صرف اُسکی قوت ارادی تھی۔ تمام بھارت اُس کے خیالات سے اختلاف رکھتا تھا لیکن جب وہ بہادر ایک دفعہ میدان میں کھڑا ہو گیا۔ تو پھر کوئی شخص بھی اُسکے مقابلے کی تاب نہ لا سکا۔ اِسکی وجہ اُسکی بےمثال علمیت ہی نہ تھی۔ بلکہ مضبوط قوت ارادی اور اور اُس قوت میں پورا بھروسہ تھا۔ اسی طاقت کے ذریعہ شیر پنجاب مہاراجہ رنجیت سنگھ جی نے اٹک جیسے زبردست دریا کی چھاتی کو گھوڑوں کے سُموں سے یہ کہتے ہوئے روند ڈالا اور اپنی سپاہ کو پار کر دیا۔ کہ "جاکے من میں اٹک ہے وہی اٹک رہا۔ جاکے من میں اٹک نہیں اُس کو اٹک کہاں"۔ سچ مچ اگر من کے اندر رکاوٹ نہیں۔ تو پھر کوئی طاقت ایسی نہیں ہے۔ جو ہم کو اپنے مقصد کے حاصل کرنے اور زندگی کو خوشحال اور کامیاب بنانے سے روک سکے۔ طاقتور اور پختہ قوت ارادی کی وجہ سے انسان میں ایسی قابلیت آجاتی ہے۔ کہ وہ اپنے خیال کو بہت بڑی طاقت دیکھتا ہے۔ اپنے نشانے پر پھر وہ اپنے خیال کو اُسوقت تک قائم رکھتا ہے۔ جبتک کہ اُسکا مقصد حاصل نہیں ہوتا۔ اگر کسی شخص میں پس و پیش کی عادت ہے تو یہ سمجھ لینا چاہئے۔ کہ اُسکی قوتِ ارادی کمزور ہے اور اُس سے کوئی کام نہ ہو سکیگا۔ جو اپنا مضبوط ارادہ بنا کر پھر دُوسروں کی رائے کیوجہ سے اُسکو تبدیل کر دیتا ہے۔ تو اس سے بھی اُسکی مضبوط قوت ارادی کا پتہ ملتا ہے۔ اور وہ دوسروں کی رائے کا غلام ہے۔ کیونکہ اُسنے اپنی شخصیت اور دلی تمیز کو کھو دیا ہے وہ اپنے نہیں۔ بلکہ دُوسروں کے خیالات کے مطابق کام کر رہا ہے۔ ایسا کرتا ہوا وہ دن بدن اپنی قوت ارادی کو کمزور کر رہا ہے جسکی وجہ سے اُسکو اکثر اپنے کاموں میں دقت اور ناکامیابی کا مُنہ دیکھنا نصیب ہوگا + اسی لئے اِس قوت کی اہمیت کو سمجھو۔ لیکن ضد ہٹھ اور خود سری کو ہی قوت ارادی نہ سمجھ لینا۔ قوت ارادی ضد اور ہٹھ وغیرہ میں بڑا فرق ہے۔ پہلی چلن کی پختگی اور عمدگی کا۔ اور دُوسری اُسکی کمزوری کا نتیجہ ہے

سچی قوتِ ارادی میں ایک خاص قسم کی طاقت اور ثابت قدمی ہوتی ہے۔ کیونکہ جب ایک دفعہ کام کرنے کے لئے بُدھی فیصلہ کر دیتی ہے۔ تو پھر قوتِ ارادی ہی اُسکو بغیر ہچکچاہٹ، اور پس و پیش کے کامیابی کی طرف لے جاتی ہے۔ پھر اُسکو ہچکچانے اور پس و پیش کرنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ اور پھر وہ اپنے مقصد میں تب تک لگا رہتا ہے۔ جب تک وہ پورا مکمل اور کامیاب نہیں ہوتا۔ میرے خیال میں چونکہ لوک اور پرلوک میں کامیابی کا ذریعہ یہی قوتِ ارادی کی مضبوطی ہے۔ لہذا اُسکو مضبوط کرنے کی کوشش کرو۔ اور اس کے لئے اگر تم نے مفصلہ ذیل اصولوں پر عمل کیا۔ تو یہ قوت خود بخود تمہارے اندر پیدا ہو جاویگی۔ جس سے تم سفرِ زندگی میں کامیاب ہو سکوگے +

**اوّل**۔ سچائی کو حاصل کرنے اور جھوٹ کو چھوڑنے کے لئے ہمیشہ طیار رہو۔ جتنی تمہاری زندگی میں سچائی کی زیادتی ہوگی۔ اُتنی ہی قوتِ ارادی مضبوط ہوگی۔ جو قوتِ ارادی سچائی کے سہارے ہوتی ہے۔ اگر اس کے خلاف ساری دُنیا بھی کھڑی ہو جاوے۔ تو بھی اُسی کی فتح ہوگی +

**دوئم**۔ سندھیا ہر روز کیا کرو۔ اور پرارتھنا کرتے ہوئے ایشور سے بل مانگا کرو۔ تاکہ تمہاری زندگی میں پاکیزگی آوے۔ پرارتھنا کرنے کا یہ مطلب نہ سمجھ لینا کہ اسطرح مانگنے سے ایشور تم سے خوش ہو کر تم کو تمہاری مطلوبہ چیز دیدے گا۔ اگر تمہاری خواہش کے خلاف کام ہونگے۔ تو تم کو وہ چیز نہیں ملے گی۔ جس کی تم خواہش کرتے ہو۔ بلکہ وہ ملے گی۔ جسکے لئے فعل کرتے ہوئے سچی پرارتھنا کی ہے۔ ہمیشہ یاد رکھو۔ کہ قدرت میں یہ اصول زبردست ہے کہ "جیسا تم بوؤگے ویسا کاٹوگے"۔ اسلئے اگر تم مُنہ سے کچھ اور کہتے اور فعل سے کچھ اور کرتے ہو۔ تو تمہارے قول کے مطابق نہیں بلکہ فعل کے مطابق پھل ملیگا۔ کیونکہ تم ایشور کو دھوکہ نہیں دے سکتے۔ نیز پرارتھنا کرنے سے شبھ اور کلیان کاری بھاوناؤں کا منن ہوگا۔ جس سے وہ اپنا عمدہ اثر من پر ضرور ڈالیں گے۔ اور اچھے

اثرات سے اچھے خیالات پیدا کرینگے - اور اچھے خیالات سے اچھے کام ظہور میں آوینگے
جس کا نتیجہ بھی ہر حالت میں اچھا ہوگا - نئے مغربی خیالات کے مطابق آٹو سجیشن
کا اثر آدمی کے اخلاق اور جسم پر زبردست ہوتا ہے - اسلئے بھی پرارتھنا کے ذریعہ
شکتی - بل - اُتساہ کا چنتن کرنا اور سروشکتیمان اور سروویاپک پرماتما کے ساتھ اپنے
من کو ایک کرنا بڑا ہی مُفید ہے - اور قوت ارادی کو زیادہ مضبوط کرنے کا باعث
ہے - لہذا یکسو طبیعت کے ساتھ ہر روز صُبح و شام پرارتھنا کیا کرو +

سوئم - اپنے اندر بہت سے فضول ارادے نہ پیدا کرو - کیونکہ اگر تم بہت سے
فضول ارادے کرتے رہوگے - تو پھر تمام کو چونکہ تم پورا نہیں کرسکوگے - لہذا من
اُسکا عادی ہوجاویگا - اور پھر وہ کسی ارادے کے پیدا ہوکر پورا نہ ہونیکو نہایت
لاپرواہی سے دیکھیگا - جس سے قوت ارادی کبھی طاقتور نہ ہوسکیگی - اسلئے جو ارادہ
کرو - اُسکو جہاں تک ہوسکے - پورا کرنے کی کوشش کرو - اپنے کاروبار کے لئے ٹائم ٹیبل
بنا رکھو - اور جہانتک ہوسکے - اپنے آپکو اُسکے مطابق کام کرنے پر مجبور کرو - کیونکہ
روزانہ باقاعدہ کام کرنیسے کبھی من کی چنچلتا ٹوٹ جاتی ہے - مثلاً آج من یہ کہتا ہے
کہ چلو اب سوجاؤ - اور آرام کرو - لیکن وہ وقت تمہارا کام کرنیکا ہے - تو اگر تم اپنے
من کے مطابق کام کرتے ہو تو من کو مضبوط اور اپنے ارادے کو کمزور کررہے ہو -
جس سے تم کبھی بھی اپنے ٹائم ٹیبل کے مطابق کام نہیں کرسکوگے - اور اگر تم اسکی سُنتے
ہی نہیں - اور اُسکے سُست ہونے پر بھی اُسکو کام کے لئے مجبور کرتے ہو - تو من کی
چنچلتا کو دُور کرکے تم اپنے ارادے کو مضبوط بناتے ہو - چونکہ قوت ارادی کی مضبوطی
کے لئے باقاعدہ زندگی کی بڑی ضرورت ہے - لہذا اپنے کاروبار میں باقاعدہ رہو +

چہارم - مفصلہ ذیل خیالات کو موٹے حروف میں لکھکر اپنے بیٹھنے کی جگہ کے سامنے لگا
رکھو - اور صُبح کام پر جانیسے پہلے ان کو اپنے من میں بار بار عجب طریقہ سے دو تین دفعہ دُہرالیا

کرو۔ اور دِن میں اُن کے مطابق وقت گذارنے کی پُوری کوشش کیا کرو +

۱۔ مَیں اپنے کاموں کا مالک رہُونگا۔ اور اُن میں باقاعدہ رہُونگا۔ کسی میں میں بھی سُستی کی وجہ سے کوتاہی نہیں کرُونگا +

۲۔ مَیں اپنے موافق اور مخالف دونوں قسم کے حالات میں اپنے آپ کو قابُو میں رکھُونگا +

۳۔ مَیں مخالف حالات میں کبھی نہیں گھبراؤں گا۔ بلکہ خوشی دلیری اور اِستقلال سے اِن کا مُقابلہ کرُونگا +

۴۔ مَیں نہ تو کبھی فضُول جوش میں آؤنگا۔ اور نہ ہی پریشان ہُونگا۔ اور نہ ہی غصہ اور چڑچڑاہٹ کو اپنی طبیعت میں داخل ہونے دُونگا +

۵۔ مَیں زیادہ عرصہ پس و پیش میں نہیں رہُونگا۔ اور اپنے کاموں کا جلد فیصلہ کر دیا کرونگا +

۶۔ مَیں اپنے فیصلہ کے خلاف کبھی عمل نہیں کرُونگا +

۷۔ مَیں ایسا کام نہیں کرُونگا جس سے دُوسروں کو نقصان پہُنچے +

۸۔ مَیں اپنی ذات اور کاروبار میں دُوسروں کے ساتھ ہمیشہ ایماندار اور صادق رہُوں گا +

۹۔ مَیں کسی سے بدزبانی نہیں کرُونگا۔ بلکہ ہر ایک سے جہانتک ہو سکیگا۔ بغیر گھبراہٹ اور جوش کے نرم اور میٹھے الفاظ سے پیش آیا کرُونگا +

۱۰۔ مَیں اِن قواعد کے مطابق اپنی روزانہ زندگی میں عمل کرُونگا۔ کوئی طاقت مُجھے ان سے باہر نہ کر سکے گی +

چُونکہ یہ بات عمل سے تعلق رکھتی ہے۔ لہذا ان کو پڑھنے سے ہی نہ تو کُچھ حاصل ہو گا۔ اور نہ ہی اِسکے اعلےٰ نتیجہ کو محسُوس کر سکو گے۔ لہذا ان کو اپنی عملی زندگی میں داخل کرو۔ پھر خود ہی معلُوم ہو جاویگا۔ کہ یہ سبق کِتنے مُفید اور کِتنے قیمتی ہیں +

# حصّہ دوم

# حصہ دوم

# دکھ اور اُس سے رہائی پانیکا طریقہ

ساری دُنیا کے اندر کوئی دِل ایسا نہیں جس نے دُکھ کی تکلیف کو برداشت نہ کیا ہو۔ کوئی مَن ایسا نہیں جس نے خوفناک تکلیف کو نہ جھیلا ہو۔ کوئی آنکھ ایسی نہیں جس نے مُصیبت میں خُون کے آنسو نہ بہائے ہوں۔ اِس فانی جہان میں کوئی گھر ایسا نہیں۔ جو موت دُکھ مُصیبت اور دُوسری تکالیف کو نہ برداشت کر چُکا ہو۔ گویا تمام سنسار پر دُکھ۔ رنج۔ بربادی۔ موت اور مُصیبت کسی نہ کسی وقت ضرور اثر ڈال چُکی ہے۔ اور ڈالتی رہتی ہے۔

بدقسمتی۔ رنج اور مُصیبت دُنیا پر اِس طرح سے منڈلا رہی ہے۔ کہ کئی انسان اُنکی تکالیف سے تنگ آ رہے ہیں۔ اور شانتی و راحت کے لئے پُکار رہتے ہیں۔ اِن خوفناک دُشمنوں سے بچنے کے لئے اِنسان اندھا دھند بھاگ رہے ہیں۔ اور اِدھر اُدھر پناہ کے لئے کوشش کر رہے ہیں۔ کوئی ان دُکھوں سے چھٹکارا پانے اور سُکھ حاصل کرنے کو شراب ذریعہ مانتے ہیں۔ اور اُسکی شرن میں جاکر اپنے آپ کو برباد کر لیتے ہیں۔ ایک لمحہ کی بناوٹی بیخودی سے ہی وُہ سمجھتے ہیں کہ ہم نے مُصیبت کو جیت لیا ہے۔ اور سارے جہان کے ہم بادشاہ اور مالک ہیں

لیکن جب یہ اُدھار لی ہوئی بیخودی اُتر جاتی ہے۔ تو وہ اپنی حالت کو پہلے سے بھی قابلِ رحم اور پُر عذاب پاتے ہیں۔ اِسی طرح سے کوئی عزّت۔ کوئی دھن دولت اور کوئی نفسانی خواہشات کو اِن دُکھوں سے بچنے کی پناہ گاہ سمجھتا ہے۔
اِن دُکھوں اور مُصیبتوں کے ڈر سے بھاگتے ہُوئے لوگ کوئی ایک اور کوئی دُوسرے بُرائی کے گڑھے میں گِر کر اپنے آپ کو بجائے اِن تکالیف سے چھٹکارا دلانیکے دِن بدن زیادہ سے زیادہ دُکھوں اور تکلیفوں کی اُلجھنوں میں اُلجھاتے چلے جاتے ہیں۔ تمام دُنیا دُکھ اور تکلیف کی چیخوں اور شور سے گونج رہی ہے۔ تمام دُنیا سے دُکھ۔ رنج۔ اور مُصیبت کی آواز آتی ہے۔
یہ آواز نئی نہیں۔ بلکہ مُدّت سے متواتر آ رہی ہے۔ اسی آواز کو نانک دیو نے سُنا۔ اور نِت لوگوں کی مُصیبت بھری رام کہانی سُنتے ہوئے تنگ آ گئے۔ تب اُن کے مُنہ سے اچانک یہ شبد نکل پڑا۔ کہ "نانک دُکھیا سب سنسار"
ایک ننھا بچہ بڑا ہونیکے لئے رو رہا ہے۔ بڑے آدمی اور عورتیں اپنے معصومیت سے گُذرے ہوئے بچپن کے دنوں کو یاد کر کے آنسو بہا رہے ہیں۔ بیچارے غریب اپنے غُربت کے قید خانے میں پڑے سڑتے ہوئے رو رہے ہیں۔ امیر ہیں۔ جو کوئی لڑکے کے حصُول کے لئے رو رہے ہیں۔ تو کوئی لڑکے کی بد کرداریوں سے تنگ آ کر خُون کے آنسو بہا رہے ہیں۔ کوئی دھن کے لئے روتے ہیں۔ تو کوئی اس خیال سے نہیں سوتے۔ کہ مبادا ہمارا دھن کوئی چور اور ڈاکو نہ لے جاویں۔ کوئی شادی کے لئے چیختے ہیں۔ تو کوئی شادی سے نالاں ہیں۔ گویا کسی حالت میں بھی دُکھ سے چھٹکارا نظر نہیں آتا۔
ایک آتما اپنی شانتی کے لئے ایک مذہب کو اپنی پناہ گاہ تصوّر کرتا ہوا اُس میں داخل ہوتا ہے۔ دُوسرا اُسی میں تکلیفوں اور کمزوریوں کو محسوس کرتا ہے

اور اپنے آپ کو کسی دُوسرے اخلاقی اور فلسفی اصُولوں پر ڈالنے میں آرام محسُوس کرتا ہے۔ لیکن کوئی اور ترغیبی طاقت ایسی ہے۔ جو چند دِن کے بعد اُن سب کو ناتسلّی بخش پاتی ہے۔ اور پھر اپنا رُخ اور طرف لے جانے کے لئے اُکساتی ہے پھر اُسکو یہ منطقی خُشک فلاسفی محض ناکارہ معلُوم دیتی ہے۔ ایک وقت کسی بُت یا اِنسان کے سامنے بھگتی سے جُھکنا طبیعت میں خوشی اور ہلکاپن کو محسُوس کراتا ہے۔ وُہی دُوسرے وقت نفرت کے لائق بن جاتا ہے۔ گویا چاروں طرف اس سنسار میں نراشا مایُوسی۔ دُکھ اور شوک کا دریا اُمڈا ہُوا ہے۔ جس میں لوگ رات دِن غوطے لگاتے رہتے ہیں۔ بعض غوطے لگا چکے ہیں۔ بعض لگا رہے ہیں۔ اور کئی ایسے ہیں۔ جو غوطہ لگانے کے لئے اِس کے کنارے پر کھڑے ہیں۔

تو کیا کوئی ایسا طریقہ نہیں جس سے اِنسانوں کو دُکھ۔ تکالیف۔ اور مصیبت کے اس خوفناک دریا سے بچا کر امن۔ راحت۔ اور سلامتی کے کنارہ تک لے جایا جا سکے۔ تو کیا کوئی ایسا ذریعہ نہیں۔ کہ جس سے ہم پاپ کی اِن زنجیروں کو ہی توڑ پھوڑ ڈالیں۔ کہ جن کی وجہ سے تکالیف کے سمندر تک پہنچنا پڑتا ہے۔ تو کیا پھر پُوری صحت۔ پُورا آرام سُکھ اور شانتی ایک مُورکھتا کا خواب ہیں؟ نہیں ہرگز نہیں۔ اِس ایشور یہ جگت میں ایسے طریقہ موجُود ہیں جن کے ذریعہ ہم پاپ کو ہمیشہ کے لئے تباہ اور برباد کر سکتے ہیں۔ ہاں ایسے طریقے ہیں۔ کہ جن سے دُکھ۔ کشٹ کلیش۔ اور حالات کی ناموافقت کو ہم ایسی جگہ قید کر سکتے ہیں۔ کہ جہاں سے وُہ پھر اپنی شکل ہمیشہ کے لئے نہ دِکھا سکیں۔ ہاں سچ مُچ ایسا ابھیاس ہے۔ کہ جس سے ہم ان تمام اُلجھنوں سے ہمیشہ کے لئے چھٹکارا پا سکیں لیکن پیشتر اِس کے کہ مَیں اُن طریقوں اور اُس ابھیاس کا ذکر کروں۔ یہ بتلا دینا ضروری سمجھتا ہُوں کہ یہ "دُکھ" کیا چیز ہے۔ اور اس کا کارن کیا ہے۔ کیونکہ جب تک کارن نہ سمجھ لیا جائے۔ تب تک کاریہ کو دفع کرنا ناممکن ہے۔

بغیر کارن کو سمجھے کاریہ کو رفع کرنیکے لئے یتن کرنا فضول ہے۔

بعض دُکھ کی طرف سے لاپرواہ ہونے کی تعلیم دیتے ہیں۔ لیکن یہ درُست نہیں ہے دُکھ کو نظر انداز کرنے یا اُسکی ہستی سے ہی انکار کرنے سے دُکھ دُور نہیں ہو سکتا۔ اور نہ ہی صرف پرارتھناؤں سے دُکھ دُور ہو سکتا ہے۔ کیونکہ انسان اپنے بھلے اور بُرے کا آپ جوابدہ اور ذمہ وار ہے۔ وُہ اپنے افعال سے آپ ہی دُکھوں کو پیدا کرتا ہے اور آپ ہی اُن سے چھٹکارا حاصل کر سکتا ہے۔ دُکھ پاپ کا نتیجہ ہے۔ اور سُکھ پُنیہ کا نتیجہ ہے۔ جسوقت اِنسان اپنی غفلت سے ایشور یہ نیم کو توڑتا ہے۔ تو اُسکا نتیجہ دُکھ کے رُوپ میں بھگتنا پڑتا ہے۔ قُدرت بطور دُشمن کے بدلہ لینے والی نہیں ہے بلکہ وُہ اپنے غافل لڑکے کو دُکھ اور تکلیف کی ٹھوکر دے کر ہوشیار کرتی ہے کوئی دُکھ۔ کشٹ۔ کلیش ایسا نہیں ہے۔ جو غافل انسان کے لئے عُمدہ سبق نہ دیتا ہو لیکن وُہ اور بھی بدقسمت ہیں۔ جو اِن دُکھوں سے سبق حاصل نہیں کرتے۔ چُونکہ قُدرت کے جگانے پر وُہ نہیں جاگتے۔ تو پھر ایشور کا محبّت بھرا دِل اِن پاپی بچّوں کے لئے اُمڈ آتا ہے۔ اور وُہ اِن کی ان پاپ بھری بُری عادتوں کو اِنکے دماغ کی سلیٹ سے بالکل بجھانا چاہتے ہیں۔ اسلئے مَوت ایشور کے اِس کام کو پُورا کرتی ہوئی اُن کے لئے نیا دماغ اور جسم دیتی ہے۔ اور اب اُس کے سامنے نئے حالات پیدا کر دیئے جاتے ہیں۔ اور اُن کو پھر بڑھنے کا موقع دیا جاتا ہے۔ اِس طرح سے پربھو کی مُنشیوں پر اپار کرپا کا ثبوت مِلتا ہے۔

لیکن جو بچّے قُدرت کے قواعد کے خلاف کام کر کے اُن سے پیدا ہوئے دُکھ سے سبق حاصل کر لیتے ہیں۔ جن کی اِس ٹھوکر سے آنکھیں کُھل جاتی ہیں۔ وُہ اپنا آیندہ کیلئے راستہ دیکھ لیتے ہیں۔ اور آیندہ تکالیف سے بچ جاتے ہیں۔

مثلاً ایک چھوٹے بچّے کو ماتا جب سُلانے کیلئے اپنے بستر پر لے جاتی ہے۔ تو

چھوٹا بچہ دیئے سے کھیلنا چاہتا ہے۔ اور اُس کو ہاتھ میں پکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ دیکھکر ماں منع کر دیتی ہے۔ لیکن ایک دِن اتفاق سے ماں بچے کو اکیلا دیئے کے پاس چھوڑکر باہر کسی کام چلی جاتی ہے۔ پیچھے سے بچہ اُس خوبصورت جلتی ہُوئی جوت کو ہاتھ سے پکڑ لیتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ ہاتھ جلا کر بیٹھ جاتا ہے قُدرت نے اِس طرح سے جو سبق اُس کو پڑھایا۔ وُہ کبھی اُسے بھُول نہیں سکتا۔ اسکو پتہ لگ گیا۔ کہ ماتا کا حُکم نہ ماننا پاپ ہے۔ جو میرے لئے دُکھ اور کشٹ کے لانیوالا ہے۔ دُوسرا یہ کہ آگ جلا دیتی ہے۔ ماتا کا ہر روز کا کہنا کہ بچہ اس کو ہاتھ نہیں لگانا یہ آگ ہے۔ اِس سے ہاتھ جل جاویگا۔ اُسے اُس کی جلن نہ محسُوس نہ کرا سکا۔ لیکن ایک دفعہ آگ میں ہاتھ ڈالنے سے قُدرت نے اُسے ایسا سبق پڑھا دیا۔ کہ پھر وُہ ساری عُمر آگ میں ہاتھ ڈالنے سے احتراز کریگا۔ اور جان بُوجھکر کبھی آگ میں ہاتھ نہیں ڈالیگا۔ اِس طرح سے قُدرت ہمیں ہر ایک مُصیبت اور دُکھ کے رُوپ میں نہایت عُمدہ سبق دیتی ہے۔ گو ہم اپنی مُورکھتا سے اُن کو حاصل نہیں کرتے۔ اِسی لئے دِن بدن زیادہ سے زیادہ تکلیفوں میں پڑتے جاتے ہیں۔ پیارے پڑھنے والو! اپنے اور اپنے اِرد گرد کے حالات پر نظر مارو۔ اور پھر سوچو کہ جِتنا موافق حالات تُمکو گھر رہے ہیں۔ وُہ کتنے عُمدہ اُستاد بن کر تمہارے سکھانے کیلئے تمہارے اِرد گرد اکٹھے ہو رہے ہیں۔ اگر تُم اپنی عادت اِس بات کی بنا لو کہ دُکھ اور تکلیف سے عُمدہ نتائج حاصل کرو۔ تو پھر تمہارے لئے سخت سے سخت مُصیبت بھی اتنی ایذا رساں ثابت نہیں ہوگی۔ جتنی کہ تب معلوم ہوتی تھی۔ جب کہ دُکھ اور تکلیف کو آرام و راحت کے لئے سبق دینے والا اُستاد نہیں۔ بلکہ دُکھ اور ایذا پہنچانے والا دُشمن خیال کیا جاتا تھا۔ اِس لئے قُدرت (Nature) سے سبق سیکھنے کی کوشش کرو۔ وُہ مُصیبت دُکھ۔ اور۔ رنج وغیرہ کسی نہ کسی شکل میں تُمہیں اپنے جیون کے لئے عُمدہ سبق پڑھانے

کے لئے آتی ہے۔ اِسلئے اگر تُم کِسی ایسی ہی حالت میں ہو۔ تو غور سے اپنی حالت پر سوچو۔ تم کو اِس کا باعث معلُوم ہو جاویگا۔ کیونکہ دُکھ ایسی چیز نہیں ہے۔ جو تُم سے الگ کوئی نہ معلُوم ہو سکنے والی ہو۔ دُکھ یا سُکھ جب کبھی پراپت ہوگا۔ اُسکو تُم محسُوس کئے بنا نہیں رہ سکتے۔ دُکھوں کی چاہے کتنی ہی قسمیں کیوں نہ کر دی جائیں۔ وُہ دو جماعتوں میں تقسیم ہو سکتے ہیں۔ اوّل بیرونی۔ دُوسرے اندرُونی۔ بیرُنی دُکھ چاہے کِسی ہی وجہ سے کیوں نہ ہوں جسمانی تکالیف کی فہرست میں آجاتے ہیں۔ اندرُونی تفکرات وغیرہ مانسک تکالیف میں آجاتے ہیں۔ اِن دونوں قسم کے دُکھوں کا بیج تمہارے اپنے اندر ہی پوشیدہ ہے۔ پس اُسپر غور کرو۔ اور اُسکے باعث کو سمجھو۔ جب تم ذرا غور سے ایکانت میں بیٹھکر سوچو گے۔ تو تم کو معلُوم ہوگا۔ کہ بہت سی حالتوں میں تم خود ہی اپنے اُوپر مُصیبت اور دُکھ لانے کا باعث ہو۔ ایسی حالت میں کارن کو سمجھکر اُس کو اپنے جیون سے الگ کر دو۔ تمہاری سب تکلیف دُور ہو جاویگی۔ اور پھر محتاط رہو تاکہ پھر تُمکو یہ دن دیکھنا نصیب نہ ہو۔ اگر تُم نیچر کے دیئے ہوئے سبق سے فائدہ نہ اُٹھاتے ہوئے یُوں فضُول ہی چیختے چلّاتے رہوگے۔ تو تمہاری حالت دِن بدن زیادہ سے زیادہ خراب ہوتی جاویگی۔ اِس لئے اپنی اوستھا پر سنتوش کرو۔ اور اُن تکالیف کی تہ میں جو کارن کام کر رہے ہیں۔ اُن پر وچار کرتے ہوئے اور اُن کو اپنے جیون سے الگ کر کے اپنی دانائی سے اپنی بگڑی ہُوئی حالت کو اپنے مطابق بنالو۔ اور اگر حالات بہت بگڑ چکے ہیں۔ اور تُم میں اتنی طاقت نہیں۔ کہ اُن کو اپنے مطابق بنا سکو۔ تب تُم خود اُن کے خلاف رہ کر زیادہ تکلیف نہ برداشت کرو۔ بلکہ اپنے آپ کو اُن حالات کے مطابق بنالو۔ مثلاً ایک امیر آدمی کو جو کہ اپنی زندگی سُکھ سے گذار رہا تھا۔ اور تمام عیش و عشرت کے سامانوں سے گھرا ہُوا تھا۔ اُس کو گورنمنٹ اُسکے کِسی بُرے کام کے باعث یا اور کسی وجہ سے اُسکو اُس کی تمام عیش و عشرت کی

چیزوں سے جُدا کر کے چار یا پانچ سال کی جیل کا حکم دیدیتی ہے۔ جس میں اُس کو اپنی خواہش کے خلاف چکی وغیرہ پیسنے کا حکم ملتا ہے۔ اب اگر وُہ وہاں جا کر خواہ مخواہ کام نہ کرنے میں ہٹھ کرتا ہے۔ یا زیادہ تکلیف اور دُکھ محسوس کرتا ہے۔ اور کاموں کو اپنی خواہش کے مطابق کرنا چاہتا ہے۔ تو وُہ بیفائدہ کوشش کر رہا ہے۔ بلکہ اِن کوششوں سے اپنی تکلیف اور دُکھ کو اور بھی بڑھا رہا ہے۔ اگر وُہ عقلمند ہے۔ اور سمجھتا ہے کہ اب مجھے انہیں حالات میں کام کرنا ہے۔ اور یہ میری طاقت سے باہر ہے کہ مَیں اِن کو اپنے مطابق بنا سکوں۔ تو وُہ اگر چیخنے چلّانے اور شور مچانے کی بجائے اُسی حالت میں صبر و سنتوش کر لیتا ہے۔ اور حالات کے مطابق خواہشات بنا لیتا ہے۔ تو میرا یہ پُورا وشواش ہے۔ کہ سخت سے سخت تکلیف میں بھی اُس کے اندر شانتی اور پرسنتا موجُود رہیگی۔ اِسطرح سے وُہ ہر ایک دُکھ میں بھی سُکھ کو محسُوس کر سکیگا۔

مَیں ایک ایسی دیوی کو جانتا ہُوں جس نے اِسی طرح اپنی دانائی اور لگاتار کوششوں سے اپنی مُصیبت کو راحت میں تبدیل کر دیا تھا۔ اِس عورت کا خاوند تھوڑی سی زمین اور ایک سات سالہ لڑکے کو چھوڑ کر چل بسا۔ اُس کا اور کوئی مددگار اور رشتہ دار نہ تھا۔ کچھ عرصہ نہایت تکلیف اور رنج میں گذرا لیکن اِسطرح سے وُہ اور کتنے دِن بیٹھ سکتی تھی۔ اُس نے کچھ دیر کے لئے شوک اور رنج کو ایک طرف کر کے اپنے حالات پر نظر ماری۔ اور اپنی بے بسی کو محسُوس کیا۔ زمین کی رکھوالی کے لئے اُسکے پاس روپیہ نہیں۔ بچّے کو کہاں سے کھلاوے۔ اور آپ کیسے کھاوے۔ اُس نے تمام دُکھ بھرے حالات کا غور سے مطالعہ کیا۔ اور چیخنے چلّانے کو چھوڑ دیا۔ قُدرت نے جس حالت میں اُس کو ڈالا تھا۔ اُس نے اپنے آپ کو بالکل اُن حالات کے مطابق بنا لیا۔ اِدھر اُدھر کوشش کر کے وُہ ایک سکُول بورڈنگ ہُوس میں روٹی پکانے پر ملازمہ ہو گئی۔ فرصت کے وقت وُہ اِردگرد کے گھروں کا کام کر دیا کرتی۔ اِسطرح سے اُسنے اپنا اور اپنے بچّے

کا پیٹ بھرنا شروع کر دیا۔ لگاتار اور مسلسل محنت سے نہ صرف وُہ اپنا اور اپنے لڑکے کا اچھی طرح گذارہ کرنے میں کامیاب ہوئی۔ بلکہ اپنی زیر نگرانی باقاعدہ اپنے لڑکے کو تعلیم دِلانے سے اُسکو ایک اچھے عہدے تک پہنچانے میں کامیاب ہوئی۔ اور اب وُہ نہایت آرام سے زندگی بسر کر رہی ہے۔ اب اگر وُہ سنتوش اور محنت سے اپنے حالات کو اچھا بنانے کی بجائے یُوں فضول ہی روتی چیختی اور چلاّتی رہتی۔ تو کوئی بھی اُس کی مدد نہ کرتا۔ اُس حالت میں سُکھی ہونا تو درکنار۔ اُس کو اپنی جان کی حفاظت بھی کرنا مُشکل ہو جاتا۔ اِسلئے بیفائدہ چیخنے اور چلاّنے کو چھوڑو۔ اپنی اوستھا میں سنتوش کرو۔ اور اپنی دانائی سے اور لگاتار محنت سے اپنے حالات کو اپنے مطابق بناؤ۔ اور اگر تُم اُن کو اپنے مطابق نہیں بنا سکتے۔ تو اپنے آپ کو اُن حالات کے مطابق بنا کر ہر ایک دُکھ میں بھی سُکھ کو محسُوس کرو۔ ٹھیک یہی سبق ہے۔ جو مہاتما شانڈلیہ نے چھاندوگیہ اُپنشد میں لوگوں کے سُکھ اور شانتی کے لئے لکھے ہیں:-

स यदशिशिषति यत् पिपासति यन्न रमते ताः अस्य दीक्षाः
अथ यदश्नाति यत्पिबति यत् रमते तदुपसदैरेति ॥



مہاتما شانڈلیہ اس بات کو اچھی طرح جانتے تھے۔ کہ تمام اِنسانوں پر گرمی اور سردی۔ سختی اور نرمی کے دِن آتے ہیں۔ اِس لئے اُن کے سُکھ اور سنتوش کیلئے اُنہوں نے بھی یہی سبق دیا ہے۔ کہ جب تُم اپنے حالات کو اپنے مطابق نہ بنا سکو۔ تو تُم خود اُس کے مطابق بن جاؤ۔ جیسا کہ مندرجہ بالا شلوک میں تبلایا ہے۔ اِس سے پہلے ایک شلوک میں یہ تبلایا ہے۔ کہ زندگی ایک یگیہ ہوتی ہے۔ چونکہ یگیہ میں اُپسد اور دِیکشا بھی ہوتی ہے۔ اِس لئے مہاراج اِس شلوک میں تبلاتے ہیں۔ کہ جب کبھی مُنشیہ بھُوکا رہتا ہے۔ پیاسا رہتا ہے یعنی فاقہ سے تنگ آ کر بھُوک اور پیاس برداشت کرتا ہے۔ یا تمام خوشیوں سے الگ ہو گیا

ہے - تو یہ اُس کے دکیشا کے دِن ہیں - جب کھاتا پیتا اور عیش و آرام کرتا ہے - تو گویا یہ اُس کے اُپاسدوں کے دِن ہیں -

جسوقت یجمان یگیہ کرتا ہے - تو اسکی زندگی دو قسم کے احوال میں منقسم ہو جاتی ہے - یعنی دکیشا - اور اُپاسد -

دکیشت دِنوں میں وہ نہ کچھ کھاتا ہے - اور نہ پیتا ہے - وہ دِن برت کے دِن ہوتے ہیں لیکن اُپسدوں کے دنوں میں یجمان کو دودھ وغیرہ پینے کی اجازت ہوتی ہے - اس لئے مہاتما شانڈلیہ نے اِنسانی زندگی کے خوشی کے دِنوں کو اُپسدوں کے دِنوں سے اور دُکھ کے دِنوں کو دکیشا کے دنوں سے تشبیہ دی ہے - یہاں اُپنشد میں ہمیں تلایا ہے کہ جب تم عیش و عشرت اور آرام کرتے اور کھاتے پیتے ہو - تو سمجھو - کہ ہم زندگی روپی یگیہ کے اُپسدوں کے دِن پُورے کر رہے ہیں - اور جب بھوک یا پیاس جھیلتے اور تکلیف برداشت کر رہے ہو - تو سمجھو - کہ ہم زندگی روپی یگیہ کے دکیشا کے دِن پُورے کر رہے ہیں

اِسی کو حال مست کہتے ہیں - جو دونوں حالتوں میں سنتشٹھ رہنا جانتا ہے - کیا دُنیا میں کوئی طاقت اور کوئی دُکھ ایسا ہے - جو اُسکو دُکھی کر سکے - شری سوامی رام تیرتھ جی مہاراج نے بھی اس کے متعلق خوب کہا ہے -

جینے کا نہ اندوہ نہ مرنے کا ذرا غم  یکساں ہے اُنہیں زندگی اور موت کا عالم
واقف نہ برس سے نہ مہینے سے وہ یک دم  شب کی نہ مصیبت نہ کہیں روز کا ماتم

دِن رات گھڑی پہر مہ و سال میں خوش ہیں
پُورے ہیں وہ مرد جو ہر حال میں خوش ہیں

کچھ اُن کو طلب گھر کی نہ باہر سے اُنہیں کام  تکیہ کی نہ خواہش ہے نہ بستر سے اُنہیں کام
مشعل کی ہوس دِل میں نہ مندر سے اُنہیں کام  مفلس سے نہ مطلب نہ تونگر سے اُنہیں کام

میدان میں بازار میں چوپار میں خوش ہیں،

پُورے ہیں وُہ مرد جو ہر حال میں خوش ہیں

(اُن کے لئے تو)

گر نعمتیں کھا تا رہا دولت کے دسترخوان پر — میوے مٹھائی دُودھ گھی، حلوا، ترشی اور شکر

یا باندھ جھولی بھیک کی ٹکڑے کے اُوپر دھر نظر — ہو کر گدا پھرنے لگا کُوچہ بہ کُوچہ در بہ در

گر یُوں ہُوا تو کیا ہُوا اگر وُوں ہُوا تو کیا ہُوا

تھا ایکدن وُہ دُھوم کا نکلے تھا جب سوار ہو — ہر دُم پکارے تھا نقیب آگے بڑھو پیچھے ہٹو

یا ایک دِن دیکھا تھا تنہا پڑا پھرتا ہے وُہ — بس کیا خوشی کیا نہ خوشی سب یکساں ہے اے دوستو

گر یُوں ہُوا تو کیا ہُوا اگر وُوں ہُوا تو کیا ہُوا

یا عشرتوں کے ٹھاٹھ تھے یا عیش کے اسباب تھے — ساقی صُراحی گُلبدن جام و شرابِ ناب تھے

یا بیکسی کی رُو سے بیحال تھے بیتاب تھے — کچھ رہ نہیں جاتا یہاں آخر کو نقشِ بر آب تھے

گر یُوں ہُوا تو کیا ہُوا اگر وُوں ہُوا تو کیا ہُوا

یہ حال مستی ہے۔ اور یہ اُن آدمیوں کو ہی حاصل ہوتی ہے۔ جو اپنی بد قسمتی کو کوسنے۔ چیخنے۔ چلّانے کی بجائے ہر حالت میں نیچر کے مُطابق رہنا جانتے ہیں اِس قسم کا اُپدیش یدھشٹر کو مہاتما بھیشم پتامہ جی نے مہابھارت میں اِس پرکار دیا تھا:۔

सुखं वा यदि वा दुःखं प्रियं वा यदि वाऽप्रियम् ।

प्राप्तं प्राप्तमुपासीत हृदयेनापराजितः ॥

چاہے سُکھ ہو یا دُکھ۔ اچھا لگے یا بُرا لیکن جو کام جس وقت جیسے آ پڑے۔ اُسے اُسی وقت من کو اُداس اور دُکھی نہ کرتے ہوئے کرتے جاؤ۔

ایسے ہی دھیر پُرشوں کی اوستھا کا اظہار اُپنشد اِس طرح کرتی ہے:۔

**एतद्वै परमं तपो यद्व्याहितस्तप्यते ।**

یعنی یہ پرم تپ ہے۔ جو روگی ہُوا تپتا ہے۔ واہ کیسی عجیب حالت اُس آدمی کی ہے۔ جو تندرستی میں خوش و خرم ہے۔ لیکن بخار میں مُبتلا ہو کر بھی اُسکو ایک تپ خیال کرتا ہُوا تپسیا کے لُطف کو حاصل کرتا ہے۔

یہاں تک تو مَیں نے صرف اُس حالت کا ہی بیان کیا ہے۔ جسکو دُکھ اور رنج کی حالت کہتے ہیں۔ چاہے اس کو کیسے ہی گذار جاوے لیکن یہ ہے تو آخر کو دُکھ ہی نہ۔ جب انسان اِس کی خواہش ہی نہیں کرتا تو یہ پیدا ہی کیوں ہوتی ہے۔ کیونکہ جب یہ کہا جاتا ہے۔ کہ اِنسان جس چیز کا زبردست ارادہ کرتا ہے وُہ اسکو ضرور حاصل ہوتی ہے۔ تو یہاں پر یہ اصُول غلط معلوم ہوتا ہے۔ نہیں ہرگز نہیں۔ یہ اصُول بالکل غلط نہیں ہے۔ اصُول تو درست ہے لیکن انسان درحقیقت اپنی خواہش کے خلاف عمل کرتے ہیں۔ اگر وُہ اپنی خواہش کے حصُول کے لئے عمل بھی سیدھا کریں۔ تو پھر کبھی بھی وُہ دُکھی نہ ہوں۔ اب تو اُن کی وُہ حالت ہے۔ جو اُس آدمی کی ہوتی ہے۔ کہ مشرق کی طرف جانے کا اِرادہ رکھتا ہے لیکن راستہ اختیار وُہ کرتا ہے جو مغرب کو جاتا ہے۔ تو پھر اگر اُسکو اُس کی خواہش کے خلاف مشرق کی جگہ مغرب حاصل ہو جاتا ہے۔ تو اس میں دُوسرے کا کیا قصُور ہے ٹھیک اسی طرح سے اِنسان خواہش ضرور ایسی ہی کرتے ہیں۔ کہ سُکھ ملے لیکن اپنے ارد گرد سامان ایسے مہیا کرتے ہیں۔ جن کا نتیجہ دُکھ ہے جب یہ حالت ہے تو پھر آنند اور سُکھ کیسے ملے۔ کیونکہ سُکھ تبھی مِل سکتا ہے جبکہ انسان سُکھ حاصل کرنیکی سُندر اچھا کو سیدھے اور سُکھ کی طرف لے جانیوالے راستہ پر ڈالے۔ اگر وُہ اپنی غفلت سے ایسا نہیں کرتا۔ تو قُدرت اُسکو دُکھ کی ٹھوکر دیکر ہوشیار کرتی ہے۔ جو سبق اِنسان سُکھ کی حالت میں نہیں حاصل کرتا۔ وُہ اُنکو سکھانے

کے لئے دُکھ آیا کرتا ہے۔ اِسلئے اگر اِنسان برداشت کرنیکا عادی ہو جاوے۔ اور تکالیف سے اپنے لئے عُمدہ نتائج حاصل کرتا ہے۔ تو دُکھ ایسے دھیر پُرش کو دُکھی نہیں کرسکتے۔

پُوری طرح سے دُکھوں سے چُھٹکارا تب تک حاصل نہیں ہو سکتا جب تک کہ پاپ کرم سے چھٹکارا نہیں ملتا۔ کیونکہ پاپ کا نتیجہ دُکھ اور پُنیہ کا سُکھ ہے پاپ اکرم کیا ہیں؟ یہ صرف نفسانی غلیظ خیالات کی ہی ستھول شکلیں ہیں جو سب سے پہلے منشیہ کے ہردے میں معمولی طور سے پیدا ہوتی ہیں۔ اور تب یہ اُن پر کُچھ توجہ ہی نہیں دیتا۔ لیکن وہی جب کام کی شکلوں میں باہر آکر اسکو اپنے بندھن میں باندھ لیتے ہیں۔ تب کھنچتا اور چلاتا ہے۔ لیکن اب پچھتانے سے کیا فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔

بس پتہ مل گیا۔ کہ مَلن اور اگیان یُکت وچاروں کا نتیجہ پاپ اکرم اور پاپ کرم کا نتیجہ دُکھ ہے۔

بھگوان کرشن چندر جی اپنے اُپدیش میں کہتے ہیں۔ کہ "جس طرح آگ دھوئیں سے گھری رہتی ہے۔ جیسے شیشہ میل سے گھرا رہتا ہے۔ اور جس طرح جیر سے گربھ ڈھنپا رہتا ہے۔ اسی طرح منشیہ اگیان سے ڈھنپا رہتا ہے" یعنی منشیہ کا گیان اگیان سے ڈھنپا رہتا ہے۔ یا یوں کہو۔ کہ جذبات سے بُدھی (عقل) ڈھنپی رہتی ہے۔ انسان تب تک دُکھوں سے نہیں چھُوٹ سکتا جب تک جذبات کی جگہ بُدھی پر زور ڈال کر اُس سے پُورا کام نہیں لیتا۔ یہ جذبات ہی ہیں۔ جو اندھے ہیں۔ کیونکہ وشے سدا اندھے ہی ہوا کرتے ہیں۔ جو ان اندھوں کا ہاتھ پکڑ کر اپنا راستہ طے کرنا چاہتا ہے۔ وہ سوائے ٹھوکروں کانٹوں اور تکلیفوں کے اور کوئی چیز حاصل نہیں کر سکتا۔

اس لئے اگر تم ان دشمنوں سے چھٹکارا پانا چاہتے ہو۔ تو اپنے حالات کا غور سے مطالعہ کرو۔ اور پھر اُن اسباب کو جانو۔ جو ان کی تہ میں کام کرتے ہیں۔ پھر بدھی اور گیان کو اپنا رہبر بناتے ہوئے جذبات کو اُن کا انوگامی بناؤ۔ تم پاپ پر غلبہ حاصل کرو گے۔ کیونکہ پاپ صرف تمہارے جذبات بھرے اور غفلت سے سوچے ہوئے خیالات کی ہی ستھول شکل ہے۔ جب تم کام کرودھ۔ لوبھ۔ موہ اور آہنکار۔ آدی اگیان یکت وچاروں سے بدھی کو ڈھنپنے نہیں دو گے۔ تو وہ تمہارا عمدہ رہبر بنیگی۔ جو تم کو سُکھ اور شانتی کی طرف لے جاویگی۔ اور اس طرح سے متواتر اور مسلسل کوشش سے تم اپنی بدقسمتی۔ دُکھ اور رنج وغیرہ کو ایسی جگہ ہمیشہ کے لئے بند کر سکو گے۔ جو پھر تم کو کبھی مُنہ نہ دکھاویں گے۔ جب تمہارا ہردہ اُن تمام چیزوں کی اصلیت سے جو تم کو گھیرنے والی ہیں۔ پورے طور سے واقف ہو کر گیان کی آنند اور شانتی دائک روشنی سے منور ہو جاویگا۔ تو تمہارے سامنے سے تمام دُکھ و درد اپنا مُنہ ہمیشہ کے لئے چھپا لیں گے۔ اور جب تم اپنے آپ کو اس طرح سے شانت اور آنند بنا لو گے۔ تو تمہارے لئے یہ سارا جگت آنند اور شانتی کی بارش کریگا۔ اور پھر دُنیا میں بھی تم کو کسی جگہ دُکھ اور تکلیف نظر نہ آویگی۔ کیونکہ یہ دُنیا کیا ہے۔ یہ صرف تمہارے ہی مانسک ترنگوں کا عکس ہے۔ کیا یہ سچ ہے۔ ؟

آؤ دیکھیں +

# دُنیا تمہاری مانسک ترنگوں کا عکس ہے

پریم۔محبت۔خوشی اور آنند کا پُتلا رام جدھر دیکھتا ہے۔اُسے آنند۔خُوشی اور محبت کی بارش ہوتی ہُوئی معلوم ہوتی ہے۔شہر اُس کے لئے خوش ادا سے مسکراتی ہُوئی دُلہن کی طرح معلوم ہوتے ہیں۔جنگل کے جھُومتے ہُوئے درخت اُسکو مستانہ بنانے کا سبب بنتے ہیں۔دریاؤں سمندروں کی خوبصورت اور چنچل ترنگیں اُس کے اندر خوشی شادی۔اور شادمانی کی ترنگیں پیدا کرتیں۔ہوا کے جھونکے اُس کے لیے پریم پوترتا کا سندیشہ لاتے۔اور رام کے ہردے کو خوشی کی ترنگوں سے بھر دیتے ہیں۔گویا اُسے معلوم ہوتا تھا کہ تمام نظامِ شمسی اُس کے لئے خوشی اور پریتی کے ترانے الاپ رہا ہے۔یا یُوں کہو کہ اُس کے لئے یہ سنسار پریم۔پوترتا۔آنند مستی۔سُرور اور اطمینان کی ملی جُلی ہوئی ایک بڑی ندی تھی۔جس میں وُہ رات دن غوطے لگاتا رہتا تھا۔یہ کیوں؟ خوش رہنا کون کون نہیں چاہتا۔ہر ایک چاہتا ہے۔

پھر کیوں ہم اِس جہان میں دُکھ۔تکلیف۔رنج اور چیخوں کا شور سنتے ہیں اور کیوں ایسے اِنسانوں کو دیکھتے ہیں۔جو رات دِن مُنہ پھُلائے۔تیوڑی چڑھائے نہایت افسوس میں بھرے رہتے ہیں۔اُن کو دُنیا میں چاروں طرف سے نحوست برستی ہُوئی معلُوم ہوتی ہے۔آسمان اُن کے لئے مایُوسی بھرا ہے۔زمین ان کے لئے دُکھ بھری ہے۔ہوا اُن کے لئے دُکھ۔رنج و مُصیبت کا پیغام لانے کا کام کرتی ہے کِسی جگہ اُن کو آشا نہیں معلُوم ہوتی۔مایُوسی ہی مایُوسی اور دُکھ برستا ہوا معلُوم ہوتا ہے یہ دُنیا اُن کے لئے کانٹوں کا بستر ہے۔جو دُکھ۔تکلیف مُصیبت اور بیماریوں سے

بھرا ہُوا ہے۔ اِسی لئے اَیسے نراشا وادیوں کا چہرہ کبھی کھلا ہُوا نہیں دیکھا جاتا۔ گھر میں وُہ نہایت سنجیدہ شکل بنائے ہوئے داخل ہونگے۔ باہر نکلیں گے۔ تو مُنہ لٹکائے ہوئے۔ یہ کیوں؟ کیا واقعی یہ دُنیا کانٹوں کا بستر ہے۔ یا دُکھوں۔ بیماریوں تکلیفوں اور مایُوسیوں کا مجمُوعہ ہے؟

نہیں ہرگز نہیں۔ یہ سنسار نہ کسی سے محبّت رکھتا ہے اور نہ نفرت نہ یہ کسی کے لئے رنج پیدا کرتا ہے اور نہ خوشی۔ اِنسان آپ ہی اپنی رنج کی دُنیا بنا لیتا ہے۔ اَور آپ ہی اسکو مسرت اَور خوشی سے بھر دیتا ہے۔ اِنسان کی خوشی اور آنند کا۔ دُکھ اَور تکلیف کا دار و مدار یہ سنسار نہیں۔ بلکہ اُسکا اپنا آپ ہے۔ یہاں رنج یا خوشی اُسکے بُرے یا اچھے وچاروں پر منحصر ہے جو پُرش اپنے اندر پوتر، پوتر اور درست خیالات کو جگہ دیتا ہے۔ اَور اپنے اَندر کو نیکی۔ بھلائی اور مسرت کے خیالات سے بھر لیتا ہے۔ اُسکو چاروں طرف سے خوشی۔ آنند اور اطمینان کی بارش ہوتی ہوئی معلُوم ہوتی ہے۔ آسمان اُس کے لئے اطمینان بھرا ہے۔ زمین اُس کے لئے محبت بھری ہے۔ ہَوا اُس کے لئے پریم کا سندیشہ لانیوالی ہے۔ ہَوا کے جھونکوں سے سرسبز کھیتوں میں اُٹھتی ہُوئی ترنگیں۔ اُسکے لئے مسرت کا سامان پیدا کرتی ہیں۔ چاروں طرف سے اُسے خوشی ہی خوشی معلُوم ہوتی ہے۔ رات کو اطمینان سے آنند کی نیند سوتا ہے۔ گھر میں ہنستے ہُوئے اَور کھلے ہُوئے چہرے سے داخل ہوتا ہے۔ بازار میں دیکھنے والوں کو کھلے ہُوئے کنول کی طرح خوش چہرہ ملتا ہے۔ اُسی کا جیون ہے جو خوشی بھرا اَور آنند بھرا ہے۔

جن کا من پاپ۔ مَلن اَور بُرے خیالات سے بھر رہا ہے۔ اُن کے لئے یہ دُنیا واقعی دُکھ بھری۔ رنج بھری اَور مُصیبت بھری ہے۔ اُن کا چہرہ پژمُردہ اَور متفکّر رہتا ہے۔ کیونکہ چہرہ اندرُونی ترنگوں کا ہی عکس ہوتا ہے۔ چُونکہ من میں بُرے اور فکر کے خیالات بھرے رہتے ہیں۔ اِسلئے چہرہ بھی پژمُردہ اَور متفکّر رہتا ہے۔ اَور اُن کو چاروں طرف سے

مایُوسی۔ دُکھ اور بدمعاشی ٹپکتی ہُوئی معلُوم ہوتی ہے۔

لوگوں کا ہنسنا اُن کو نہیں بھاتا۔ لوگوں کی اُمنگوں بھری باتیں اُن کے ہردے میں زہر بھرتی ہیں۔ دُوسروں کی ترقی اُن کے ہردے پر سانپ لوٹانے کا سبب بنتی ہے۔ اُن کو دُنیا کی کسی ترقی سے مطلب ہے نہ خوشی سے۔ اُن کے لئے یہ دُنیا کانٹوں کا بستر ہے یا شمشان بھُومی۔ رات اُن کے لئے بے اطمینانی۔ فکر۔ تردّد اور بدخوابی کا سندیشہ لاتی ہے۔ آسمان اُنکے لئے مُصیبت برساتا۔ ہوا اُن کے لیے بیماری کا سندیشہ لاتی۔ زمین اُن کو دُکھوں اور تکلیفوں سے بھری ہُوئی معلُوم ہوتی ہے۔ اِسی لئے گھر میں وُہ سنجیدہ شکل کے ساتھ داخل ہوتے۔ اور بازار میں وُہ مُنہ لٹکائے اور تیوڑی چڑھائے پھرتے ہیں۔

ہمیں جتنا گیان حاصل ہوتا ہے۔ وُہ سب اِن پانچوں گیان اِندریوں (آنکھ کان۔ ناک۔ زبان اور جلد) وغیرہ کے ذریعہ ہی حاصل ہوتا ہے۔ جس رنگ کے یہ پانچوں سادھن ہوتے ہیں۔ وہی رنگ ہم دُنیا میں بھی دیکھتے ہیں۔ مثلاً آنکھ کی بناوٹ میں ہم دیکھتے ہیں۔ کہ اُس کا جو باہر کا شیشہ ہے۔ جو ہمیں سیاہ یا بھُورا وغیرہ دکھائی دیتا ہے یہ باہر کے شیشے کا رنگ نہیں ہے۔ کیونکہ وُہ بالکل سفید اور شفاف ہے۔ یہ دُوسرے شیشے کا رنگ ہے۔ جو اس شفاف شیشے کے پیچھے ہے۔ وُہ اگر بھُورا ہے۔ تو ہم آنکھ بھُوری دیکھتے ہیں۔ وُہ اگر سیاہ ہے تو ہمیں آنکھ سیاہ نظر آتی ہے۔ اِسی طرح سے ہمارے یہ پانچوں بیرُونی شیشے (گیان اِندریہ) بذات خود رنگین نہیں۔ بلکہ اندرُونی شیشے مَن کا عکس ہیں جس رنگ کا وُہ ہے اُسی رنگ سے شیشے کام کرتے ہیں۔ یا یُوں کہو کہ ہمارے سامنے یہ سات پردے پڑے ہُوئے ہیں۔ جن میں سے جھانک کر ہم باہر دیکھتے ہیں۔ اب وُہ جس رنگ کے ہیں۔ وہی رنگ ہم باہر سنسار میں دیکھتے ہیں جس کا مالِک شیشہ نیکی۔ بھلائی۔ سچائی۔ پریتی۔ اور آنند کے گوڑھے رنگ سے رنگا ہُوا ہے۔ اُسکے لئے سنسار میں چاروں طرف خوشی۔ آنند اور اطمینان کی جھڑی لگ رہی ہے۔ اُسکے اندر جرأت ہے۔ اُمنگیں اور حوصلہ ہے۔ اور وُہ

وُہ کام دُنیا میں کر دیتا ہے۔ جسکو نراشا وادی (Pessimistic
طبیعتیں ناممکن خیال کرتی ہیں۔ جہاں اِن سوگ کے عادیوں کو کوئی خوشی۔ کوئی اُمید
اَور کوئی آنند نہیں معلوم ہوتا۔ وہاں سے اُن کو خوشی۔ اُمید اَور آنند حاصل ہوتا ہے۔
مَیں اِس خیال کو ایک دِرشٹانت کے ذریعہ اپنے پاٹھکوں کے سامنے رکھتا ہُوں۔

ایک سُنسان جنگل میں ایک خوبصُورت مکان بنا ہُوا ہے۔ مکان نہایت خوبصُورت
اَور مختصر ہے۔ جس میں پائین بلغ ہے۔ جو کہ فوّاروں اَور خوبصُورت پھُولوں سے سجا ہُوا ہے
خوشبُو بھری ہَوا نے اُس مکان کو معطّر کر رکھا ہے۔ ایک دفعہ اتّفاق سے ایک سادھو
گھُومتا ہُوا اُدھر آ نِکلا۔ وُہ اِس خوبصُورت اور ایکانت ستھان کو دیکھکر دنگ رہ گیا
دِل میں خیال آیا۔ کہ یہ جگہ بُہت عُمدہ اور سیر کے لئے نہایت موزُوں ہے۔ یہاں پر دھیان
خُوب لگیگا۔ اَور یہاں پر سمادھی کو دُور کرنے والا کوئی وگھن بھی معلُوم نہیں ہوتا۔ چلو میں
اپنا ڈنڈ کمنڈل یہاں ہی اُٹھا لاتا ہُوں۔ اِس خیال سے وُہ روانہ ہو گیا۔ اتنے میں چند
ڈاکو بھاگتے ہُوئے ہانپتے ہُوئے اُدھر آ نِکلے۔ اُنہوں نے دیکھا۔ کہ اُجاڑ بیابان میں مکان
نہایت اچھا ہے۔ اِس سے بڑھکر ہماری پناہ گاہ اَور کیا ہو سکتی ہے۔ یہ اچھی جگہ ہے
یہاں پر ہی ہم اب اپنے ساتھیوں کو لیکر آ جاوینگے۔ اِتفاق سے اُسی مکان کو ایک ایسے
آدمی نے دیکھا۔ جو بدمعاش اَور وبھچاری رزانی تھا۔ اُس نے جب اِس مکان کو دیکھا
تو اُس کی آنکھیں خوشی سے چمکنے لگیں۔ اَور چہرہ کھِل گیا۔ اوہو۔ بڑی عُمدہ جگہ علیحدگی
میں واقع ہے۔ پھُول خُوب اَور خوشبودار کھِلے ہُوئے ہیں۔ ہَوا آہستہ آہستہ خوشبُو بھری
چل رہی ہے۔ فوّارے ہیں سبزی ہے۔ اور پھر یہ کہ اکیلی جگہ ہے۔ بَس یہ مکان ہے۔
جہاں مَیں اپنی معشوقہ کے ساتھ اپنے من مانے مزے اُڑا سکتا ہُوں۔

دوستو! خیال کرو۔ جگہ ایک ہی ہے۔ وُہ ہر ایک آدمی کے آنے سے تبدیل نہیں
ہوتی رہی۔ بلکہ ہر ایک آدمی اُس کو اپنی ہی نظر سے دیکھتا ہے۔ جس رنگ کا اُنکا اپنا

آپ رنگا ہوا ہے۔ اسی رنگ کا اُن کو مکان نظر آ رہا ہے۔ ایک سادھو کے لئے پریم بھگتی اور آنند کا مکان ہے۔ چور اور ڈاکو کے لئے اُسکے چھپنے کی عمدہ پناہ گاہ اور ایک عیاش و بدمعاش کے لئے وہی مکان بدمعاشی کے لئے نہایت موزون ہے پیارو! اسی طرح سے یہ وسیع دُنیا نہ کسی سے اُلفت کرتی ہے نہ نفرت۔ ہاں ہر ایک آدمی اپنی ہی نظر سے دیکھ رہا ہے۔ بدمعاشوں کے لئے یہ جگت بدی اور بدمعاشی سے بھرا ہوا ہے۔ اُن کو کسی جگہ نیکی اور پوترتا نظر نہیں آتی۔ نیکی اور پوترتا اُنکی نظروں سے مفقود ہو جاتی ہے۔ وُہ چاروں طرف بدی۔ خودی۔ خودغرضی کے دریا کو ٹھاٹھیں مارتا ہُوا دیکھتے ہیں۔ اِسی طرح سے ایک چالباز اور شکی القلب کیلئے ایک سیدھے سادے اِنسان کی ہر ایک سیدھی سادی حرکت۔ چالبازی۔ اور چالاکی تصور ہوتی ہے۔ ایک ٹھگ کے لئے یہ دُنیا ٹھگوں سے بھری ہوئی ہے۔ اور وُہ کسی انسان پر اعتبار کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا۔ دوستو! یہ دُنیا کیا ہے؟ یہ گویا تمہارا اپنا آپ ہے۔ اگر تمہارا اپنا آپ سُندر اور خوبصورت ہے۔ تو تمہاری دُنیا سُندر اور خوبصورت ہے۔ اگر تمہارا اپنا آپ بدی فکر اور گھبراہٹ سے بھرا ہوا ہے۔ تو یہ سنسار تمہارے دُکھ۔ تکلیف اور رنج کا دینے والا ہے۔ گویا دُنیا ایک بڑا شیشہ ہے۔ جسمیں سے ہر ایک اپنا مُنہ دیکھ رہا ہے۔ جسکا اپنا مُنہ بدی اور بدچلنی کے سیاہ رنگ سے رنگا ہوا ہے۔ دُنیا میں اُسکو کسی جگہ نیکی اور پوترتا دکھائی نہیں دیتی۔ اگر تُم اپنے اندر دُرست، بھلے پاکیزہ خیالات کو جگہ دو گے۔ تو تُم دُنیا میں کِسی جگہ دُکھ نہیں دیکھو گے مُصیبت تمہارے سامنے سے اپنا مُنہ چُھپالیگی۔ تمام سنسار۔ زمین اور آسمان تُم پر پریم۔ آنند۔ اور پوترتا کی بارش کریگا۔ اور تُم زندگی کی ہر گھڑی میں اپنے اندر اطمینان اور خوشی موجود پاؤ گے۔

خُوش رہنا ایک ایشوریہ برکت ہے۔ بھگوان کرشن چندر مہاراج اسی گُمن کا

تپ تبلاتے ہیں۔ خوش دِل انسان ہی یکسوئی کو حاصل کر سکتا ہے۔ اور یکسوئی ہی تمام کامیابیوں کی کنجی ہے۔ بورونے متفکر رہنے اور سوگ کی عادی طبیعتیں بھی کبھی ایکاگرتا کو حاصل کر سکتی ہیں۔ ہرگز نہیں۔ سنسار میں ایک نیم پایا جاتا ہے۔ اور وُہ یہ ہے۔ کہ ہر ایک چیز اپنی مشابہ چیز کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔ جیسا کہ کسی شاعر نے کہا ہے ؎ کند ہم جنس با ہم جنس پرواز۔ کبوتر با کبوتر باز با باز۔ اس اصُول کے مطابق جس ہردے میں خوشی آنند اور پاکیزگی کے خیالات کی رو جاری ہے۔ وُہ اپنی طرف کامیابی۔ مسرت۔ آنند اور سُرور کو کھینچتی ہے۔ اور مایوسی۔ دُکھ رنج فکر و تردد کی رو اپنی طرف مصیبت۔ دُکھ۔ رنج اور تکلیف کو کھینچتی ہے۔ اسی اصُول کے ساتھ ساتھ ایک اصُول اور بھی اِس دُنیا میں کام کر رہا ہے۔ اور وُہ یہ ہے۔ کہ "جیسا تُم بوگے۔ ویسا کاٹوگے"۔ نیم بو کر تم آم کا پھل حاصل نہیں کر سکتے اسی طرح سے اگر تُم اپنے مانسک کشیتر میں پاپ۔ دُکھ۔ رنج اور فکر کے نقصان دہ بیج بوگے۔ تو اُسکی جگہ تم خوشی۔ کامیابی۔ آنند اور مسرّت کو حاصل نہیں کر سکتے۔ اِس لئے بھُول کر بھی ایسے دُکھ بھرے خیالات کو اپنے من میں جگہ نہ دو یہی سُکھ حاصل کرنے کا بڑا منتر ہے۔ اپنے ہردے پر بُرائی کے رنگ کو مت چڑھنے دو۔ تمہاری دُنیا آنند اور اطمینان بھری ہو جاویگی۔

اگر تُمکو سوگ میں پڑے رہنے رونے اور جھینکنے کی عادت ہے۔ اگر تُم ہر جگہ بُرائی کے دیکھنے کے عادی ہو۔ تو اپنی اس عادت کو زبردست ارادے اور تندرست خیالات سے بدل دو۔ کیونکہ یہ تمہاری زندگی کی سرسبز کھیتی پر آگ برسانے کا کام کر رہی ہے۔ اور تمہیں زندگی کی خوش گواریوں اور سُکھوں سے دُور لے جا رہی ہے۔ اور اگر تُم پچھلی گئی بیتی باتوں کو یاد کر کے دُکھی اور رنجیدہ ہونے کے عادی ہو۔ تو اِس نقصان رساں عادت کو ترک کر دو۔ کیونکہ یہ سوائے دُکھ کے اور کوئی نتیجہ پیدا نہیں

کرسکتی۔ جو بات گذر گئی ہے۔ اُس کا خیال سوائے دُکھی کرنے طبیعت کو منتشر بنانے کے اور کوئی نتیجہ پیدا نہیں کرسکتا۔ اور کیا زیادہ خیال کرنے سے وہ واپس آسکتی ہے؟ ہرگز نہیں۔ جب نہیں تو پھر پچھلی باتوں کا خیال کیوں؟ اور جو موجودہ حالت ہے اُس کا بھی فکر کیا۔ کیونکہ ایک لمحہ میں وہ بھی گذر رہا ہے۔ ہاں آیندہ کے لئے بچار کرو۔ فکر ہرگز مت کرو۔ پچھلے حاصل شدہ تجربات کو اپنے سامنے رکھتے ہوئے اور آیندہ اُن خطرات سے بچنے کے لئے چوکنے رہتے ہوئے خوب غور کرکے آیندہ کے لئے اپنا پروگرام بنا لو۔ پھر اُس کے مطابق اطمینان اور خوشی سے اپنے آپ کو چلاتے جاؤ۔ خوشی۔ بےفکری۔ اور سنجیدگی کو کسی حالت میں بھی اپنے ہاتھ سے مت دو۔ کیونکہ فکر۔ دُکھ۔ رنج۔ وغیرہ میں زیادہ رہنے سے عقل کمزور ہو جاتی ہے۔ اور کمزور عقل دُور اندیشانہ اور درست سوچنے کے ناقابل ہوتی ہے۔ کمزور عقل سے سوچے گئے کمزور اور غلط خیالات غلط اور کمزور تدابیر کو پیدا کرتے ہیں۔ اُن غلط تدابیر پر عمل آپ کو دُکھ۔ کشٹ اور کلیش کے دینے والا ہوگا۔ لیکن برخلاف اِس کے اپنے آپ کو قابو سنجیدہ۔ اور خوش رکھنے سے دماغ اپنا صحیح کام کرتا ہے۔ اور عقل عمدہ تدابیر کو سامنے رکھتی ہے۔ اُن عمدہ تدابیر کے عمل سے عمدہ اور خوشی لانے والے نتائج پیدا ہونگے۔ اِس لئے د۔ اپنی آتما اور اپنے مَن کو شانت کرنے کے لئے اپنے اندر نیکی کا اچھے اور شبھ وچاروں کا چنتن کرو۔ اور بےفکری اور اطمینان سے اپنی زندگی کے ایام کو بسر کرنے کی کوشش کرو۔ اگر کوئی تمہاری تعریف کرتا ہے یا بدنامی کرتا ہے۔ اور گالی دیتا ہے۔ تب بھی مت گھبراؤ۔ کیونکہ ہر ایک آدمی اپنے جذبات کا اظہار کرتا ہے۔ نہ کہ تمہارے جذبات کا۔ اگر کوئی آکر تعریف کرتا ہے۔ تو وہ اپنے ہی جذبے کو پورا کرکے خوشی حاصل کر رہا ہے۔ کیونکہ حقیقت میں اِنسان خود ہی اپنے آپکو بہتر جانتا ہے۔ کہ وہ کتنی تعریف اور کتنی نِندا کے لائق ہے۔ اِسی لئے کسی فارسی شاعر

نے کہا ہے۔ کہ "من آنم کہ من دانم" ٹھیک طور سے نہ جانتے ہوئے بھی جو تعریف اور
نندا کر رہے ہیں۔ تو وُہ صرف اپنے ہی جذبات کو پورا کر کے لُطف حاصل کر رہے
ہیں۔ اگر وُہ اِس طرح سے لُطف حاصل کر رہے ہیں۔ تو کرنے دو۔ اور تُم اُن کے لُطف
سے لُطف حاصل کرنے کے عادی بنو۔ پھر دیکھو۔ دُنیا میں کونسی تکلیف اور کون سا دُکھ
ہے۔ جو تُم کو رنجیدہ اور دُکھی کر سکے۔ اِسی لئے بھگوان کرشن چندر جی نے کہا ہے۔ کہ
"وُہ اِنسان جو ہانی۔ لابھ۔ مان۔ اَپ مان میں سم بُدھی رکھتا ہے۔ وُہ پنڈت ہے۔ اور
سچّی خوشی اُسی کے حصّہ میں آتی ہے" لیکن اِسکا یہ مطلب نہیں۔ کہ اِنسان کرے تو
بد کام۔ پھر کسی کی پرواہ نہ کرے۔ یہ بیشرمی ہے یہ بےحیائی ہے۔ ایسا کرتے ہوئے وُہ کبھی
سُکھ لابھ نہیں کر سکتے۔ چاہے بیشرم ہو کر لوگوں کی پرواہ نہ کریں۔ لیکن اِس سے
اُن کو دِل کا اطمینان اور شانتی حاصل نہیں ہو سکتی۔ ایسی حالت میں یہ دُنیا اُن کے
لئے دُکھوں اور تکلیفوں کا مجموعہ ہو گی۔ اُن کے لئے اِس ایشور رچیہ جگت کے اندر
کوئی آنند اور کوئی خوشی نہیں۔ آسمان اُن کے لئے آگ برساتا ہے۔ زمین اُن کے
لئے دُکھ پیدا کرتی ہے۔ اور وقت آتا ہے۔ جبکہ وُہ کنس کی طرح تخت سے اُتار کر
زمین پر پٹک دیئے جاتے ہیں۔ اِس لئے پیارو۔ اگر آپ خوشی اور آنند چاہتے ہیں
اگر آپ اپنے آپ کو سُکھی بنانے کے خواہشمند ہیں۔ اگر آپ اس سارے نظامِ شمسی
کو اپنے اِرد گِرد آنند اور خوشی سے بھرا ہوا ناچتے ہوئے دیکھنے کے خواہشمند ہیں۔
تو درست طریقہ سے سوچنا سیکھو۔ اور اپنے من میں کوئی ترنگ بدی۔ بدکرداری۔
پاپ اور غلطی کی پیدا نہ کرو۔ جب کبھی یہ چنچل من تمہارے سامنے کوئی بُرا۔ یا
بدکرداری کا سنکلپ لائے۔ تو فوراً ہوشیار ہو جاؤ۔ اور سنبھلو۔ کیونکہ یہی وقت
سنبھلنے کا ہے۔ اُگتے ہوئے پودے کو فوراً اُکھاڑا جا سکتا ہے۔ اِس لئے زبردست
ارادے سے اُس کو باہر پھینک دو۔ اور اُس کی جگہ اپنے اندر پاکیزہ خیالات کو

داخل کرو۔ اور بار بار اُن کا چنتن کرو۔ یا فوراً اپنی طبیعت کو کسی دُوسرے کام
میں لگا دو۔ پہلے پہلے کچھ مشکل معلوم ہوگا۔ لیکن چند دفعہ کی زبردست ارادے سے
کی ہوئی مشق آپ کو اس لائق بنا دیگی۔ کہ ضرورت کے وقت اپنی حفاظت کر سکو
خوشی۔ آنند اور کامیابی حاصل کرنے کا یہی طریقہ ہے۔ جب تُم آتم وشواسی
بنتے ہُوئے مضبُوط ارادہ سے اس پر کاربند ہو جاؤ گے۔ تو یہ دُنیا تمہارے لئے
خوشی کی جگہ ہو گی۔ آسمان تُم پر رحمت کی بارش کریگا۔ زمین تمہارے لئے خوشی
پیدا کریگی۔ ہوا تمہارے لئے پریم بھرا خوشگوار سندیشہ لائیگی۔ اور تب تُم اِس
محبت۔ لُطف۔ اور آنند بھرے جگت کے ساتھ کھیلتے ہُوئے اپنی زندگی کو پُر
سُرور اور پُر لطف بناؤ گے +

# کشش خیال کے ذریعہ کاروبار میں کامیابی

قوتِ خیال کیا ہے۔ اُس کا اثر صحت جسمانی حالت پر۔ چال چلن کی بناوٹ پر اور اور ہمارے سُکھ دُکھ پر کتنا گہرا پڑتا ہے۔ یہ مَیں بتلا چکا ہوں۔ اب میں صرف یہ بتلانے کی کوشش کروں گا۔ کہ یہ عجیب و غریب طاقت کس طرح سے ہمارے کاروبار میں استعمال ہو سکتی ہے۔

قوتِ خیال ایک زبردست طاقت ہے۔ اگر ہم باقاعدہ اور عاقلانہ طور سے اس کو استعمال کریں تو یہ ہمارے اِردگرد کامیابیوں کو کثرت سے اکٹھا کر دیگی۔ بحالیکہ دوسری صورت میں بے توجہی ہماری ترقی کو خاک میں مِلا سکتی ہے۔ جو شخص اسمیں شک وشبہ کرتا ہے۔ وہ اس کو عمل میں لاکر اپنے شک کو دور کر سکتا ہے۔ ہر ایک آدمی جو ترقی حاصل کرتا ہے۔ اُس کے موٹے موٹے مفصلہ ذیل تین باعث ہوتے ہیں۔

اوّل۔ یہ کہ وہ نہایت مضبوط ارادہ سے کام کرتا ہے۔ دوسرے یہ کہ وہ اپنے کام کو ترقی دینے کا کوئی سادھن اور کوئی موقع اپنے ہاتھ سے جانے نہیں دیتا۔ اور تیسرے یہ کہ وہ اپنے کاروبار سے پورا پریم رکھتا ہے۔ اور اسی کی ترقی میں خوشی مناتا ہے۔ اور ساتھ ہی اِس کے اُس کے اندر ایک خاص ایسی عملی قابلیت ہوتی ہے۔ اور خاص طور سے وہ معمولی حالت سے زیادہ معاملہ فہم اور دور اندیش ہوتا ہے۔ اور یہ قابلیت ایسی ہے۔ جو ہر ایک آدمی میں بہت کم پائی جاتی ہے۔ لیکن اگر خاص قواعد پر عمل کیا جاوے۔ تو یہ عملی قابلیت اور دور اندیشی ہر ایک آدمی اپنے اندر ویسے ہی آسانی سے بڑھا سکتا ہے۔ جیسا کہ ہر ایک آدمی اپنے جسمانی اعضاؤں کو طاقتور بنا سکتا ہے۔

دراصل قوتِ خیال ایک زبردست طاقت ہے۔ جو اِسکی اُپاسنا کرتا ہے۔ اُسکو یہ دُکھوں سے پرے کردیتی ہے۔ اَور ہر ایک کامیابی کو اُس کے لئے مہیا کرتی ہے۔ بلکہ مُکتی سُکھ اُسکو حاصل ہوجاتا ہے۔ جو سکاوشواسی ہنکر اِس پر عمل کرتا ہے۔ جیسا کہ چھاندوگیہ اُپنشد میں لکھا ہے۔ کہ:- अथ खलु क्रतुमयः पुरुषो, यथा क्रतुरस्मिं-ल्लोके भवति, तथेतः प्रेत्य भवति ॥

یعنی "یہ انسان خیالات کا بنا ہُوا ہے۔ جیسا اِس لوک میں خیال کریگا۔ ویسا ہی آگے جائیگا" اُسی اصُول پر یہ کہاوت بھی ہے کہ "انت متی سوگتی" یعنی جیسے اخیر کے وقت خیال ہونگے ویسی ہی اُسکی گتی ہوگی۔ گویا ہمارے پراچین رشی قوتِ خیال کو اچھی طرح سمجھتے تھے۔ اَور اِسی لئے وُہ بھی اس کے متعلق زبردست اُپدیش دیتے ہیں۔ اور اس کو سُکھ پراپتی اور ترقی حاصل کرنے کا ایک زبردست ذریعہ تصوّر کرتے ہیں۔ وُہ ہمیں بتلاتے ہیں۔ جو کچھ تُم کرنا چاہتے ہو۔ اَور جس میں تم ترقی پانا چاہتے ہو۔ چاہے وُہ ترقی دُنیاوی ہو یا آتمک کیسی بھی کیوں نہ ہو۔ شک وشبہ کو چھوڑ کر زبردست اِرادے سے اُسکا چنتن کرو۔

اِس اصُول کے ذریعہ ہمیں بتلایا گیا ہے۔ کہ اُس آدمی کے لئے جو اپنی موجودہ حالت سے حیران ہے۔ اَور جو اُٹھنے کی زبردست خواہش رکھتا ہے طریقہ کامیابی ایک ہی ہے۔ اَور وُہ صرف مضبوط ارادہ کہ وُہ ضرُور کامیاب ہوگا۔ ناکامیابی کا اُسے کسی وقت بھی خیال نہیں کرنا چاہئے۔ کامیابی کو مرکز بناکر اپنی تمام توجہ کو اُسی مرکز پر جمع کرنا چاہئے۔ اَور ایک مضبُوط ارادہ کے ساتھ اپنی کوششوں کو شروع کرنا چاہئے۔ مضبوط اِرادہ میں ہی یہ زبردست خاصیت پوشیدہ ہے۔ کہ وُہ ہر ایک روکاوٹ کو جو کہ اُسکی ترقی کے رستہ میں سدّ راہ ہو۔ پرے ہٹا کر اُس کو کامیابی کے ساحل تک پہنچاوے۔ اس لئے اپنے اندر زبردست اَور مضبُوط وشواس رکھنا چاہئے۔ کہ "ہم ضرُور کامیاب ہونگے"۔ اگر تُم اپنے راستہ کی دقتوں اَور تکلیفوں کو دیکھنے لگوگے۔ تو رہ جاؤگے۔ اِس کا یہ مطلب نہیں

کہ تم اندھے ہو کر بڑھو۔ نہیں ہرگز نہیں۔ اگر اس طرح اندھا دھند بڑھنے کی کوشش کروگے۔ تو ضرور گروگے۔ اسلئے اپنے راستہ کے نشیب فراز کو نہ دیکھنا نہایت ضرر رساں ہے۔ کیونکہ اس سے تمہاری قوتِ ارادی اُن مشکلات کا مقابلہ کرنے کے لئے پوری طرح تیار نہ ہوگی۔ جو کہ تم کو اپنے راستہ میں حاصل ہونگی۔ اسکے کمزور رہنے سے تمہاری ناکامیابی ضروری ہے۔ اسلئے جیسا کہ خطرات اور آئیندہ راستہ کی مشکلات کو نہ دیکھنا ایک زبردست غلطی ہے۔ ویسے ہی اُن خطرات کو زیادہ محسوس کر کے اُن سے خوف زدہ ہو جانا۔ اور اُن کے خوف سے ہی ایک کام کو شروع نہ کرنا بھی نہایت کمینہ پن ہے۔ اِس لئے کھلی آنکھوں سے اپنے راستہ پر دھیان مارو۔ اور پھر زبردست ارادہ کرو۔ کہ تم ضرور ان تمام مشکلات پر حاوی ہوگے۔ کوئی چیز تم کو تمہارے مقصد سے نہیں روک سکیگی۔ اپنے اوپر وشواش کرو۔ اور سمجھو کہ تمہاری قوتِ ارادی تمہیں اُن تمام دقتوں سے پار لے جاویگی۔ اور تم ضرور کامیاب ہوگے۔

مضبوط دلی خواہش اور اُس کی تعمیل میں سُرعت اور تیزی تمام گم شُدہ طاقت اور حوصلہ پر جادو کا کام کریگی۔ اور ہمت کو تمام قسم کی تکالیف سے پار لے جائیگی۔ لیکن یہ کام عجلت کا نہیں۔ بلکہ نہایت متحمل مزاجی کا ہے۔ نہایت شانتی اور اطمینان سے اپنے اوپر وشواش رکھتے ہوئے کاریہ کو کرتے رہنا چاہئے۔ گویا کامیابی کے لئے قوتِ ارادی کے علاوہ دوسری چیز جس کو حاصل کرنا چاہئے۔ وہ آتم وشواس ہے۔ تمکو اپنی اُس طاقت پر پورا یقین اور بھروسہ رکھنا چاہئے۔ جو گیان شکتی کی بھی محرک ہے۔ جسکی طاقتوں کی انتہا کا محسوس کرنا انسانی ہستی سے باہر ہے۔ کیونکہ وہ من اور بدھی کی پہنچ سے پرے ہے۔ اور یہ وہ طاقت ہے جسے آتما کہتے ہیں۔ جو سوکشم سے سوکشم ہے جو اس دُنیا کو خوبصورت بنانے کا باعث ہے جس کو تلوار کاٹ نہیں سکتی۔ اور آگ جلا نہیں سکتی۔ یہ وہ طاقت ہے۔ جو اس ستھول شریر (کثیف جسم) کے اندر پوشیدہ ہے

جس کی موجودگی سے ہی یہ جسم خوبصورت بنا ہوا ہے۔ یہی آتما ہے۔ جو زبردست طاقتوں کا خزانہ ہے۔ ایشور سے دوسرے درجے پر ہے۔ اس لئے ایسی زبردست طاقت پر پوری طرح وشواش کرو۔ اس کے ذریعہ تم روحانی یا دماغی جو تم چاہو۔ اپنے اندر قابلیت پیدا کر سکتے ہو۔ اور اسی طاقت پر بھروسہ کرتے ہوئے تم کامیابی حاصل کر سکتے ہو۔ کیونکہ دنیا میں کوئی طاقت ایسی نہیں۔ کہ جو آتما کی طاقت کے سامنے مقابلے میں ٹھہر سکے۔ سوائے تمہارے کوئی تم کو ترقی سے باز نہیں رکھ سکتا۔

اپنی اس پوشیدہ طاقت پر پورا بھروسہ کرو۔ لیکن بھروسہ کرنے کے لئے اس شکتی کا احساس کرنا۔ اور اسکو انوبھو کرنا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ یقین تبھی اپنے پورے درجے کو پہنچیگا۔ جب کہ تم اس چیز کو خود کچھ محسوس کروگے۔ یہ مضمون دلائل اور بحث مباحثہ کا نہیں۔ بلکہ ہر روز اپنی روزانہ زندگی میں سے ایکانت سیون (خلوت نشینی) کے لئے وقت نکالو۔ اور ابھیاس کرو۔ پہلے اپنے من کو یکسو کرنے کی کوشش کرو۔ کہ جو نہایت سوکشم اور طاقتور ہے۔ اپنی شکتیوں کو انوبھو کرنے۔ اور من کو یکسو کرنے کا طریقہ میں علیحدہ دوسری کتاب میں بیان کروں گا۔

کیونکہ یہ مضمون بڑا وسیع ہے۔ اور اس کا کسی مختصر مضمون میں بیان کرنا بہت مشکل ہے۔ اس جگہ تو میں اتنا ہی لکھنا چاہتا ہوں۔ کہ جب تم روزانہ کچھ وقت نکالکر روحانیت کے شغل میں صرف کروگے۔ اور جب تم اپنا عملی جیون بناؤگے۔ پھر تم دیکھوگے۔ کہ تم میں کتنی حیرت انگیز تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور تمہاری قوت ارادی کتنی حیرت انگیز مضبوط ہو جاتی ہے جس وقت اپنی اندرونی طاقت سے واقفیت پیدا کروگے۔ تو تم ایک خاص لطف اور آنند کو محسوس کروگے۔ اور یہ تم کو چٹان کی طرح مضبوط بناتا ہوا ایسی آزادی حاصل کرائیگا۔ کہ بہت کم انسانوں کو حاصل ہوگی۔ اسوقت تم کامیابی اور ناکامیابی جو چاہوگے۔ اپنے حکم کے مطابق حاصل کر سکوگے۔ یہاں پہنچکر منشیہ اپنی اصلی

حالت اور شدھ اوستھا میں آجاتا ہے۔ اور اُسکو "ستیہ سنکلپ" کہا جا سکتا ہے۔ یعنی جس کے ارادے سچے ہیں۔ جب انسان پر یہ حالت طاری ہوتی ہے۔ تو اس کے اندر ہر ایک چیز کو جو کچھ وُہ چاہتا ہے۔ حاصل کرنے کی زبردست طاقت آجاتی ہے۔ اور وُہ شاہوں کا شاہنشاہ بن جاتا ہے۔ اِسی ایک بات نے گوسائیں تیرتھ رام کو رام بادشاہ بنا دیا۔

اپنی اِنسانیت کو مضبوط کرو۔ اور اکیلے کامیاب بننے کے لئے حوصلہ کرو۔ کسی کے ساتھ کی انتظار مت کرو۔ راستہ چلتے ہوئے تُم کو بہت سے ساتھی مِل جاوینگے۔ ہمیشہ اپنے لئے خود سوچو۔ اور اپنے پاؤں پر اکیلے کھڑے ہونا سیکھو۔ جس وقت تُم ایک زبردست ارادے کے ساتھ کھڑے ہو جاؤ گے۔ تو تم اپنی تکلیفوں کو سورج کے سامنے برف کی مانند پگھلتے ہوئے دیکھو گے۔

آتما کے اندر ایک ایسی مقناطیسی طاقت پائی جاتی ہے۔ کہ وُہ اُس چیز کو ہر گھڑی اپنی طرف کھینچتی رہتی ہے جس کو بار بار سوچا جاتا ہے۔ اِسی لئے ہمارے پرچین مہاتماؤں نے یہ کہا ہے۔ کہ "جیسا تُم سوچو گے۔ ویسے ہی بن جاؤ گے"۔ اس سے ہمیں یہ بھی معلوم ہوتا ہے۔ کہ خیالات ہی سب کچھ ہیں۔ جیسا کہ چھاندوگیہ میں کہا ہے۔ کہ: संकल्पो वाव मनसो भूयान् ! یعنی "سنکلپ من سے بھی بڑھکر ہیں"۔ من کو بڑا زبردست تسلیم کیا گیا ہے۔ لیکن سنکلپ یا خیال کی طاقت مَن کی طاقت سے بھی بڑھکر ہے۔ کیونکہ جتنے بھی دُنیا میں کام ہوتے ہیں۔ اُنکی یہی ابتدا ہے۔ جو خیالات کی اِس فلاسفی کو جان جاتا ہے۔ یہ محسوس کرتا ہے۔ "میں جو چاہُوں۔ سو بن سکتا ہُوں"۔ تو وُہ اپنے اندر ایک زبردست طاقت اور ایک نئی رُوح کو محسوس کرتا ہے۔ اور یہ بات طے شدہ ہے۔ کہ کامیابی ارادے کی مضبوطی کے درجات کے مطابق ہی ہوا کرتی ہے۔ اِس لئے مضبوط ارادے سے اپنی موجودہ

حالت سے اُٹھنے کی خواہش کرو۔ اور اپنے آپ کو بڑے حلقے میں پیش کرنے سے مت جھجکو۔ سب اِنسانوں میں تقریباً ایک جیسی ہی طاقتیں پائی جاتی ہیں۔ کیونکہ اُنکی ہستی ایک ایسی چیز سے بنی ہے۔ جو سب میں ایک سمان ہے۔ فرق صرف اُن قوتوں کو نشوونما دینے اور اُن کا اظہار کرنے میں ہی پڑتا ہے۔ جو اپنی خاص قسم کی قوتوں کو ظاہر کرنے کا حوصلہ کرلیتا ہے۔ وہ باقی سب سے جو ایسا نہیں کرتے۔ امتیاز کیا جاتا ہے اور اُسکا شمار اُس قسم کے خاص اِنسانوں میں ہونے لگتا ہے۔ اِسلئے کبھی بھی اپنے آپ کو کمزور بودا اور نکمّا نہ خیال کرو۔ تمہارے اندر نکمّی کوئی چیز نہیں ہے۔ اپنی اٹوٹ طاقت پر (جس کا منبع تمہاری آتما ہے) پورا بھروسہ کرو۔ اور کونے میں نہ پڑے رہو۔ اُن دُکھوں اور تکالیف سے جو تم کو اکیلے کھڑے ہونے سے محسوس ہوتی ہیں۔ مت ڈرو۔ جو بچہ پہلے اپنے والدین کی گود کو چھوڑ کر خود اپنے پاؤں پر کھڑا ہوتا ہے۔ اور چلنا سیکھتا ہے۔ وہ سبھی پہلے گرتے اور ٹھوکریں کھاتے ہیں۔ ٹھوکریں کھانے اور گرنے سے مت گھبراؤ۔ یہی ٹھوکریں تمکو مضبوط اور کامیاب اِنسان بنانے کا باعث ہونگی۔ اِسلئے اپنے پاؤں پر خود کھڑے ہونے کی کوشش کرو۔ ہمیشہ اپنے آپ پر وشواش کرتے ہوئے اپنے کاموں کا خود ہی فیصلہ کرو۔ اپنے آپ کو صلاح لینے والوں کی فہرست میں داخل نہ کرو۔ بلکہ صلاح دینے والوں میں سمجھو۔



اگر تم اپنی صلاح کے مطابق چلوگے۔ تو ممکن ہے۔ کہ پہلے جبکہ تم کو اپنی اندرونی شکتی کی آواز سُننے کی مشق نہیں ہے۔ اور جبکہ تم نے ایکانت سیون نہیں کیا۔ اور اپنی شکتی کو انوبھو نہیں کیا۔ تو چاہئے اُس پر عمل کرنے سے تکلیف اُٹھانی پڑے۔ لیکن یہ تکلیف تمہارے کان کھولدیگی۔ اور تمکو اُس شکتی کے زیادہ نزدیک لے جادیگی۔ جو تمہاری رہبری کے لئے تمہارے اندر موجود ہے۔ اِس پر عمل کرنے سے تمہاری بہت سی پوشیدہ اور سوئی ہوئی قوتیں جاگ پڑینگی۔ جن کی پہلے تمہیں خبر بھی

نہیں بھتی۔ جب تم شک میں ہو۔ تو بالکل کچھ مت کرو۔ اور بالکل شانت اوستھا میں ایکانت میں جا کر اُس پر وچار کرو۔ جب تم اپنے اندرونی ناصح کی آواز سُننے کے عادی ہو جاؤ گے۔ تو ہمیشہ کے لئے تم بےفکر ہو جاؤ گے۔ کیونکہ موقع کے مطابق کام کرنے کی نہایت صحیح رائے وُہ دیدیا کریگا۔ کہ جس پر چلنے سے تمہارا کلیان ہو گا۔ یہ اندرونی آواز تکلیفات میں تمہاری عُمدہ رہبر۔ سچی اور پکّی دوست۔ اور ہمیشہ تم کو "دُرست راستہ دکھانے والی غلطی سے مبرّا رہنما ہو گی۔ اپنی روزانہ زندگی ایسی بناؤ۔ کہ جس سے تم ہر روز اِس آواز کے زیادہ نزدیک پہنچ سکو۔ اور نہایت خوبی سے اُس کو سُنو۔ اور اِس کی صلاح کے بغیر کوئی کام مت کرو۔ ایکانت سیون کی عادت بناؤ۔ کیونکہ جتنا تمہارا سیون شُدھ اور شانت ہو گا۔ اور جتنا ایکانت میں بیٹھ کر اُس کی سُنو گے اُتنا ہی نہایت عُمدگی سے یہ تمہاری رہنمائی کرتی ہُوئی تمہیں کامیاب بنا دیگی۔

پہلے پہلے تم کو اِس کی نزدیکی حاصل کرنے کے لئے زیادہ محتاط ہونے کی ضرورت ہے۔ لیکن بعد ازاں یہ اِتنی نمایاں ہو جاویگی۔ کہ فوراً تمہاری مُشکل کا حل بتلا دیا کریگی۔

اِس لئے جب کبھی کوئی دِقّت راستہ میں آجایا کرے۔ تو تب تک کوئی کام نہ کیا کرو۔ جب تک یہ غیبی طاقت تم کو راستہ نہ بتلائے۔ اِس کے لئے میں ایک عُمدہ طریقہ جو میرا آزمودہ ہے بتلاتا ہوں۔ وُہ یہ ہے۔ کہ رات کو سوتے وقت اُس بات کا زبردست چنتن کرو۔ جس کا تم حل کرنا چاہتے ہو۔ اُسی چنتن میں یہ خیال کرتے ہوئے سو جاؤ۔ کہ تم کو اِس کا جواب جلد مِل جاوے۔ اگر تم ذرا محسُوس کرنے والا دِل رکھتے ہو گے تو جلدی ہی تمہیں اپنا جواب مِل جایا کریگا۔ ورنہ ذرا مشق کے بعد تمہیں اُس کا حل میسّر ہو جایا کریگا۔ اِس طرح چنتن کرتے ہُوئے سو کر جب صبح کو اُٹھا کرو گے۔ تو تم کو اپنی مُشکل کا حل معلُوم ہو جایا کریگا۔ بعض وقت آدھی رات کو ایسا ہو جایا کرتا

ہے۔ اِس قسم کے عُمدہ مشورے جس وقت تمکو مِلا کریں۔ تو اُسی وقت غفلت کو چھوڑ کر فوراً اپنی نوٹ بُک پر اُن کو نقل کر لیا کرو۔ تاکہ پھر بھول نہ جاویں۔ اِس طرح عمل کرنے سے جلدی تمکو اپنے اندر نیا جیون اور نئی شکتی محسوس ہوگی۔

اپنی ذات پر بھروسہ کرتے ہوئے جب تم کاریہ کشیتر میں آؤ گے۔ تو کوئی طاقت تم کو دبا نہ سکیگی۔ اور نہ ہی تمکو کامیابی سے پیچھے نہ موڑ سکیگی۔ دِن میں فرصت کے وقت آٹو سجیشن کے ذریعہ اپنی آتمک اور ذاتی شکتی اور کامیابی کا چنتن کرو۔ اور اپنے فعل میں پورا وشواس رکھو۔ پھر دیکھو کہ کون آپکو ناکامیاب بنا سکتا ہے۔

ہمیشہ یاد رکھو۔ کہ اپنی ذات پر بھروسہ۔ قوت خیال اور پرماتما کی بھگتی تمکو ہر ایک کامیابی اور ہر ایک شے کو جو تم چاہتے ہو۔ تمہارے واسطے دُنیا کے ہر ایک کونے سے کھینچ لائیگی۔ اگر تم کو کسی وجہ سے کبھی ناکامیابی کا مُنہ بھی دیکھنا پڑے۔ تو مت گھبراؤ۔ بلکہ سنبھلو۔ زبردست خیالات اور آتم وشواس کی شرن لینے کا یہی وقت ہے۔ تم ایسی ناکامیابی کا جو تمکو کسی وقت اُٹھانی پڑے۔ خیال بھی نہ کرو۔ یاد رکھو کہ ایسے امتحانی وقت زندگی میں ضرور آیا کرتے ہیں۔ اِن میں گھبرانے کی بجائے زیادہ مضبوطی سے اُونچے اُٹھو۔ اور اس بات میں نشچے رکھو۔ کہ "میں کامیابی ہوں" "میں اجر امر لافانی طاقت ہوں"

کبھی بھی خیال مت کرو۔ کہ تم کو ہر ایک کامیابی پہلی ہی کوشش سے حاصل ہو جاویگی نہیں ہرگز نہیں۔ اِسلئے ایسے اُلٹے وقت میں مضبوط خیالات کا آشرا لو۔ اُس عالم الغیب پر بھروسہ رکھو۔ جو طاقتِ کُل ہے۔ اور جو ہر وقت تمہارے ساتھ ہے۔ ایسے وقت میں گھبرانے کی بجائے پہلے سے بھی زیادہ مضبوطی۔ اور حوصلے سے اپنے مقصد کی طرف بڑھو۔ کیونکہ اندھیرے میں ہی لیمپ کی ضرورت ہُوا کرتی ہے۔ نہ کہ دوپہر میں۔ اِسلئے ایسے کمزور وقت میں ہی طاقتور خیالات کی

ضرورت ہے۔ مصیبت کے ایسے وقت میں اپنی کامیابی کے ارادہ پر مستقل رہو کیونکہ یہی وقت ہے۔ جبکہ تمہیں اپنے مقصد کی زیادہ ضرورت ہے۔ اپنی بابت ایک اچھی رائے قائم کرو۔ اور یہ خیال رکھو۔ کہ تم اپنے آپ کو اپنے خیال کے مطابق بنا رہے ہو۔ اس لئے ہمیشہ آدرش اونچا رکھو۔ اور کبھی بھی اپنی ترقی پر سنتوش نہ کرو۔ کیونکہ سنتوش کے معنے ہی صرف ایک حالت پر ٹھیرنے کے ہیں۔ بلکہ گرنے کے بھی۔ کیونکہ ایک حالت پر ٹھیرنا قانونِ قدرت کے خلاف ہے۔ یا بڑھو گے۔ یا پیچھے ہٹو گے۔ اس لئے سدا آگے بڑھنے کے لئے ہر حالت میں تیار رہو۔

اپنی ترقی میں دشواش کرو۔ اور اپنے آپ کو خود ضبطی سے مضبوط بناؤ خود ضبطی اور شانتی سے تم اپنی مانسک شکتیوں کو ایک مرکز پر سہولیت سے اکٹھا کر سکو گے۔ اور انہیں سے اعلیٰ کامیابی حاصل ہو سکتی ہے۔ یہی انسانی مقناطیسی کا راز ہے شکتی کا منبع ہاتھ۔ آنکھ یا دوسرے جسمانی اعضا نہیں۔ بلکہ من ہے۔ ہاتھ۔ آنکھ اور جسم کے دوسرے اعضاء تو اس شکتی کے اظہار یا استعمال کا ذریعہ ہیں۔ جو شکتی کہ من میں پائی جاتی ہے۔ اس لئے جو شخص اپنے من کو قابو کرنے کی کوشش کرتا ہے اور اس کو یکسو بنا لیتا ہے۔ وہی شکتی کا مالک بن جاتا ہے۔ اور جو خود ضبطی کا ماہر ہے لوگ اس کی طرف کھچے چلے آتے ہیں۔ اور اس سے سلوک پیدا کرنے کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ تمام قسم کے حالات۔ انسان اور عمدہ عمدہ موقع جس کی کہ اس کو خواہش ہوتی ہے اس پر نثار ہونے کے لئے اس کے ہر وقت اِرد گرد حاضر رہتے ہیں۔

من ایک زبردست مقناطیس ہے۔ خیال اسکی لہریں ہیں۔ اور قوتِ ارادی قوتِ خیال کی ان پُرکشش لہروں کے زبردست اثرات کو دور سے دور پہنچانے والی ایک زبردست طاقت ہے۔ قوتِ خیال اور قوتِ ارادی اچونکہ دونو کا منبع من ہی ہے۔ اِس لئے من کو قابو کرنے سے اور اسکو یکسو کرنے سے تم ان سب طاقتونکو حاصل

کر سکتے ہو۔ اور جب یہ ٹھیک طور سے استعمال کی جاویں۔ تو دُنیا میں سے ہر ایک چیز کو تمہارے پاس لا سکتی ہیں۔ جب ضرورت ہو۔ تم اسکو آزما کر دیکھو۔ تب تم خود ہی اسکی خوبی اور سچائی کی داد دوگے۔ اپنی اندرونی شکتی پر پورا بھروسہ رکھو۔ اور سمجھو۔ کہ جو تم چاہو کر سکتے ہو۔ شک و شبہ کو پاس نہ پھٹکنے دو۔ جب تک تمہارے دل میں شک ہے تم کچھ بھی حاصل نہیں کر سکتے۔ اسی لئے بھگوان کرشن چندر نے کہا ہے کہ

شک و شبہ والی آتما ناکامیابی کو حاصل کرتی ہے۔ اور اسکے تمام کام خراب ہو جاتے ہیں۔ شک و شبہ اور خوف کو اپنے پاؤں کی ٹھوکر سے اُڑا دو۔

اپنی آتمک شکتی۔ خیالات کی وسیع طاقت اور قوتِ ارادی پر پورا وشواس کرو۔ اور زبردست ارادے سے چنتن کرو۔ کہ "دُنیا کے ہر ایک کونے سے کامیابی کھنچی چلی آرہی ہے۔ ہر ایک آدمی تمہارا خواہشمند ہے اور تمکو سر اور آنکھوں پر بٹھانے کے لئے طیار ہے۔" تم ہر گھڑی کامیاب ہو رہے ہو۔ "جس چیز کی تمکو ضرورت ہے۔ وہ اسی طرح کھنچی چلی آرہی ہے جس طرح ایک بڑے مقناطیس کے ٹکڑے کے اردگرد لوہے کے ذرات کھنچ کر آتے ہیں۔"

اپنی کامیابی کی صاف تصویر اپنی آنکھوں کے آگے جماؤ۔ اور اپنی قوتِ ارادی کو اُس مرکز کی طرف کام کرنے کے لئے پوری قوت کے ساتھ چھوڑ دو۔ پھر دیکھو۔ کہ بجلی کی مانند تمہارے ہر ایک اعضاء میں ایک خاص نئی حرکت اور کشش آجاتی ہے۔ جس کے استعمال سے تمہاری کامیابی یقینی ہے۔ اپنے عمل میں شک و شبہ بالکل نہ رکھو۔ زبردست ارادے اور مضبوط وشواش کے ساتھ عمل کرو۔ ضرور کامیابی ہوگی۔

# سُکھ اور شانتی

دُنیا کے اندر جتنی جدوجہد نظر آتی ہے۔ جتنی دَوڑ دُھوپ دکھائی دیتی ہے، اور جتنے دنگے فساد نظر آتے ہیں۔ چوری بدمعاشی اور بدفعلی کے جتنے واقعات ظہور میں آتے ہیں۔ سادھو سنتوں اور فقیروں کی جس قدر منڈلیاں ہیں۔ جتنی سبھائیں، سماجیں۔ اور انجمنیں نظر آتی ہیں۔ اُن سب کا باعث اور اُن سب کو وجُود میں لانیوالی ان دو لفظوں کی جُستجو ہے۔ یعنی سُکھ اور شانتی حاصل کرنیکی خواہش اسی چیز کے پیچھے دُنیا پاگلوں کی طرح بھاگ رہی ہے۔ اور پھر بھی بہت تھوڑے ہیں جو اس انمول چیز کو حاصل کرتے ہیں۔ ہر ایک کو اپنے سے اُوپر کی منزل والا شخص سُکھی نظر آتا ہے۔ اس لئے وُہ وہاں تک پہنچنے کی کوشش کرتا ہے۔ لیکن وہاں جاکر معلوم ہوتا ہے۔ کہ جس چیز کی ہمیں خواہش تھی۔ وُہ اگلی منزل پر ہے۔ وُہ آگے بڑھتا ہے اور پھر دیکھتا ہے۔ کہ وُہ چیز جس کے پیچھے وُہ سرگردان ہے۔ اور آگے ہے۔ اس وقت اُس کی حالت اُس وہمی کیمیاگر کی سی ہوتی ہے۔ جو سونا بنانے کی خواہش میں اپنا گھر بار بیچ دیتا ہے۔ مگر پھر بھی اس نتیجہ پر پہنچتا ہے۔ کہ "ایک آنچ کی کسر باقی ہے" جس طرح اس کی یہ ایک آنچ کی کسر اُسکی زندگی تک ختم نہیں ہوتی۔ ٹھیک اسی طرح وُہ شخص جو سُکھ کی تلاش میں بڑے بڑے عہدوں کی سیڑھیاں طے کرتا جاتا ہے لیکن بہت دُور تک طے کرنے پر بھی اُس کو یہاں سے مایُوس جانا پڑتا ہے۔

سُکھ اور شانتی کی تلاش ہی انسان کو قمار باز۔ شراب خور۔ رنڈی باز۔ اور بدمعاش بناتی ہے۔ لیکن باینہمہ یہ اُسے اِن اشیاء میں حاصل نہیں ہوتی۔ بلکہ

وُہ اپنی بدعتوں میں اپنی پہلی پونجی بھی صرف کر کے روتا اور پچھتاتا ہُوا اِس دُنیا کو چھوڑتا ہے۔

یہی چیز ہے جس کی تلاش انسان کو عیاش بناتی ہے۔ خوبصورت نوجوان عورتوں کے جھُنڈ میں اِسی کی تلاش کی جاتی ہے۔ دھن دولت کے انباروں میں اِسی کو کھوجا جاتا ہے۔ مہاراجوں کی گدیوں اور خوبصورت سبزہ زاروں میں اسکی ڈھونڈ ہوتی ہے لیکن یہ نایاب چیز ایسی ہے۔ جو انسان کو ان سب جگہ پھرانے پر بھی حاصل نہیں ہوتی۔

شاہجہان بڑا زبردست بادشاہ ہُوا۔ راحت کو حاصل کرنے کے لئے اُسکے پاس سب سامان تھے۔ لیکن اُن پر بھی صبر نہ کر کے اُس نے مینا بازار بنوایا جس میں عورتیں سودا کرتی تھیں۔ ایک شیش محل بنوایا جس کے چاروں طرف اور چھت میں بڑے بڑے آئینے لگے ہوئے تھے۔ تاکہ اپنی معشوقوں کے ساتھ عیاشی کے وقت وُہ اپنی حرکات کو دیکھ سکے۔ اور اِس طرح سے راحت اور لُطف حاصل کرلے لیکن واہ ری راحت سُکھ اور شانتی کی خواہش تو اخیر دم تک پُوری نہ ہوئی۔ اور اُس کو یاس اور نہایت تکلیف سے اپنے آخری دِن پُورے کرنے پڑے۔

اِسی طرح محمُود غزنوی بڑا جوانمرد بادشاہ ہُوا۔ اُس نے اپنی حرص کو پُورا کرنے اور راحت کو حاصل کرنے کے لئے سارے ہندوستان کو پامال کر ڈالا۔ اور بے شمار دولت ہاتھی۔ گھوڑوں کے گروہ۔ خوبصورت عورتوں کے جھُنڈ۔ اور بے شمار جواہرات کے ڈھیر اپنے ساتھ لیگیا۔ اور اُس نے زبردست کوشش کی۔ کہ وُہ تلوار کے زور۔ قوّتِ بازُو کے زور۔ اور دولت جواہرات کے زور راحت۔ سُکھ اور شانتی کو حاصل کرلے۔ لیکن وُہ ایسا نہ کرسکا۔ اخیر وقت میں جبکہ وُہ اِس دُنیا کو ہمیشہ کے لئے چھوڑنے والا تھا۔ تو روتا تھا۔ اس وقت اس نے جواہرات کے

انباروں - اور گھوڑے اور ہاتھیوں اور دیگر تمام اشیار کی جو کہ اُسنے ہندوستان سے بطور خراج حاصل کی تھیں - نمائش لگانے کا حکم دیا - اور خود پالکی میں بیٹھکر ہر ایک، چیز کو دیکھنے لگا - اِن تمام اشیار کے ملاحظہ نے اُس کی طبیعت پر نہایت مایوسی بخش اثر کیا - اور وُہ رو پڑا - اس وقت اس نے کہا - کہ "اگر مجھے معلوم ہوتا کہ یہ سب مجھے سُکھ اور شانتی دینے کا باعث نہیں ہونگے - تو مَیں کبھی اتنا ظلم اور تردد نہ کرتا"

در اصل یہ سب چیزیں ایسی ہیں - کہ جن سے کبھی سُکھ اور شانتی حاصل نہیں ہو سکتی - اور جس جس نے اِن کے ذریعہ راحت کو حاصل کرنے کی ٹھانی ہے مُنہ کی کھائی ہے -

اِنسان کو در اصل اپنی کوششوں کی اور اپنے آپ کی اصلیت اُسی وقت معلوم ہوتی ہے - جبکہ وُہ اس جہان فانی کو ہمیشہ کے لئے چھوڑنے والا ہوتا ہے جب موت کا فرشتہ اُس کے سرہانے آتا ہے - تب اُس کی آنکھیں کُھلتی ہیں - اور اُسکو اپنی کمزوری، اور اپنی بے حقیقت زندگی کی اصلیت کا پتہ مِلتا ہے - اُس وقت وُہ روتا ہے - لیکن "اب پچھتائے کیا ہوت جب چڑیاں چُگ گئیں کھیت"

جس وقت وُہ زوروں پر تھا - اُس وقت تو اپنے آپ کو ہی خُدا سمجھتا تھا - سچ جھُوٹ - دھوکا - فریب - ہر ایک کو جائز سمجھتا اور اپنی عقلمندی پر اتراتا تھا - لیکن جب وقت آیا - تو سب چوکڑی بھُول گیا - اِسی لئے تمام عارفوں کا یہ قول ہے - کہ "چیزا کارے کُند عاقل کہ باز آید پشیمانی" کہ پہلے ہی افعال بد سے اجتناب کرو - جو تمہاری عاقبت کو خراب کرنے والے ہیں - لیکن جوانی میں مخمُور انسان کب اِسکی پرواہ کرتا ہے - چونکہ وُہ اُن اصولوں پر اپنی زندگی کو ڈالنے کے لئے تیار نہیں ہوتا - جن سے سُکھ اور شانتی ملتی ہے - اِس لئے ہی وُہ دُنیا کو نہایت تکلیف

کے ساتھ چھوڑتا ہے۔ اور اپنی ساری عمر خرچ کرنے پر بھی سُکھ اور شانتی کو حاصل نہیں کر سکتا۔

جو لوگ سُکھ اور شانتی کی تلاش باہر دوڑ پھر کر کرنا چاہتے ہیں۔ وُہ بے حد کوشش کرنے پر بھی اُس کو حاصل نہیں کر سکتے۔ اُن کی حالت ٹھیک اُس آہوئے ختن کی مانند ہوتی ہے۔ جو اُس خوشبُو کی تلاش میں بھاگتا پھرتا ہے۔ جو کہ اُس کو اپنے اندر سے آ رہی ہے نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ بہُت بھاگ دوڑ کر بھی وہ اس جگہ کا پتہ نہیں پا سکتا۔ جہاں سے یہ خوشبُو آتی ہُوئی اُسکو معلُوم ہوتی ہے لہٰذا آؤ۔ اب ہم اس نایاب چیز کی کھوج کریں۔ کہ جس کی تلاش کے لئے ایک زمانہ حیران ہے۔ اور اُن اصُولوں کی جُستجو کریں۔ کہ جن پر چل کر اِنسان اِس نایاب چیز کو حاصل کر سکتا ہے۔

**سُکھ اور شانتی** یہ دو الفاظ ہیں۔ یہ دونوں ہی دو مختلف حالتوں کا پتہ دیتے ہیں۔ وُہ آرام جو اِنسان کو سامانِ عشرت سے حاصل ہوتا ہے۔ اور وُہ مٹھاس جو اِنسان کو لذّاتِ نفسانی سے مِلتی ہے۔ اُس کو سُکھ کہتے ہیں۔

لیکن وُہ راحت جو اس آرام اور سُکھ سے بہُت اُوپر ہے۔ جو اندریوں اور حواس خمسہ کی پہُنچ سے پرے ہے۔ اور جس کی بنا عقل تمیز اور آتما پر ہے جس کے وجُود سے ہی اِنسان اپنے آپ کو اِنسان کہلانے کا مستحق ہے۔ جو کہ جذبات کی پہُنچ سے پرے اور اُن کو قابُو کر کے حاصل ہوتی ہے۔ اُس کو شانتی یا راحت حقیقی کہتے ہیں۔

یہی راحت ہے جو صِرف اِنسان کا ہی حصّہ ہے۔ کیونکہ حواس خمسہ (یا پانچوں اِندریوں) سے پیدا ہونے والے سُکھ تو حیوانوں میں بھی ہوتے ہیں۔ یعنی کھانا۔ پینا۔ سونا۔ اور بچے پیدا کرنا وغیرہ یہ سُکھ ایک کُتے اور اِنسان میں برابر ہیں لیکن پھر

بھی کوئی آدمی کُتا بننا پسند نہیں کرتا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ کوئی اور سُکھ یا راحت ایسی ہے۔ جس کو وُہ ان سب سے اعلےٰ محسُوس کرتا ہے۔ کہ جس کا احساس ہی اُس کو حیوانی زندگی سے نفرت دلاتا ہے۔ بس وُہی سُکھ شانتی کے نام سے پُکارا جاتا ہے سُکھ کا تعلق جذبات کی سیری سے ہے۔ لیکن شانتی کا تعلق جذبات کو قابُو کرنے سے ہے۔ یہی اِن دونوں میں بڑا فرق ہے۔ چُونکہ اندریوں سے ہونے والا سُکھ دیرپا نہیں ہے۔ کیونکہ اندریاں جن کے ذریعہ انسان یہ سُکھ حاصل کرتا ہے۔ خود ایک رس رہنے والی نہیں ہیں۔ جو چیز ایک وقت میں سُکھ کے دینے والی ہے۔ وہی دُوسرے وقت میں تکلیف کا مُوجب ہے۔ آگ سردیوں میں سُکھ اور گرمیوں میں تکلیف پہنچاتی ہے سرد پانی گرمیوں میں سُکھ لیکن سردیوں میں تکلیف پہنچاتا ہے۔

جو چیزیں انسان کو تندرستی میں آرام دہ معلُوم ہوتی ہیں۔ وُہی یا اُن میں سے بہت بیماری کی حالت میں تکلیف دِہ ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح جوانی میں جن جذبات کی سیری لُطف دیتی ہے۔ وُہی اِندریوں کے کمزور ہو جانے پر تکلیف دِہ اور نفرت کے لائق بن جاتی ہیں۔

چُونکہ ہمارے جسم کی بناوٹ مادہ سے ہے۔ جس پر تبدیلی کا چکر ہر وقت چلتا رہتا ہے۔ اور چُونکہ ہمارے جسم کا ہر ایک ذرّہ ہر وقت بدلتا رہتا ہے۔ بچپن۔ جوانی۔ بڑھاپا اسی طرح تندرستی بیماری وغیرہ مختلف حالتیں جِسم پر وارد ہوتی رہتی ہیں۔ کوئی حالت دیرپا اور قائم رہنے والی نہیں ہے۔ اِس لئے ان کے رِشتے اور دوستیوں سے حاصل شُدہ سُکھ بھی دیرپا اور قائم رہنے والا نہیں ہو سکتا۔ اگر اِنسانی زندگی اِن تھوڑی دیر رہنے والے سُکھوں کی تلاش میں ہی صرف ہو جائے۔ تو کتنے افسوس کی بات ہے۔

انسان جُوں جُوں اپنی عُمر کا حصّہ کم کرتا جاتا ہے۔ غلطی سے یہ سمجھتا ہے۔ کہ میں اِتنا بڑا ہو گیا ہُوں۔ مثلاً ایک آدمی ۱۰ برس کا ہو گیا۔ یا ۵۰ برس تک پہنچ گیا۔ تو وُہ سمجھتا ہے

کہ میں ۱۰۰ برس یا ۵۰ برس بڑا ہو گیا ہُوں۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ وہ ۱۰۰ یا ۵۰ برس گھٹ گیا ہے۔ اور ۵۰ برس اس کی اصلی عُمر سے چھِن چُکے ہیں۔ ٹھیک اسی طرح عیش و عشرت کے سامان بھوگتا اور لذت شہوانی کے حظ اُٹھاتا ہُوا انسان غلطی سے یہ سمجھتا جاتا ہے کہ "میں ان کو بھوگ رہا ہُوں۔ لیکن دراصل وُہ اس کو بھوگا کرتے ہیں۔ اور یہ بات بُہت معمُولی سمجھ کا آدمی بھی سمجھ سکتا ہے۔ کہ جو وشیوں کا بھوگ زیادہ کرتا ہے۔ وُہ جسمانی دماغی ہر طرح سے جلدی کمزور ہو جاتا ہے۔ اگر دراصل وُہ وشیوں کو بھوگتا اور وشے اسکو نہ بھوگتے ہوتے۔ تو چاہیئے تو یہ تھا۔ کہ وُہ اور مقوی غذا کھانے کی طرح جسمانی اور دماغی طور سے مضبُوط ہوتا لیکن نتیجہ اُلٹ نکلتا ہے۔ اسی سے یہ بات درست ہے۔ کہ یہ وشیوں کو نہیں بھوگتا۔ بلکہ وِشے ہی اس کو بھوگتے ہیں۔ اور یہ اپنی غلطی سے بخوشی خود اپنے آپ کو ان کی خوراک بنا دیتا ہے۔

جس طرح سے داد پر جب کھُجلی اُٹھتی ہے۔ تو انسان بُہت آرام اور آنند محسُوس کرتا ہے۔ اور زور زور سے کھُجلی کرنے میں مشغول ہو جاتا ہے لیکن بعد ازاں جب تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ تو روتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح جب وشیوں کی کھُجلی اُٹھتی ہے۔ تو انسان اندھا ہو جاتا ہے۔ اور اُن کے پیچھے اپنے آپ کو تباہ و برباد کر لیتا ہے۔ لیکن جب وُہ جوش ٹھنڈا ہوتا ہے اور جسم ناکارہ ہو جانے کے علاوہ طرح طرح کی تکالیف میں مُبتلا ہو جاتا ہے۔ تو اپنی پہلی غلطی پر پچھتاتا اور افسوس کرتا ہے۔

کہنے کا مطلب صرف یہ ہے۔ کہ جسمانی اعضاء کے اور حواس خمسہ کے ذریعہ حاصل ہونیوالے جتنے سُکھ ہیں۔ وُہ جہاں دیرپا اور قائم رہنے والے نہیں۔ وہاں اپنے نتیجہ میں تکلیف کو پیدا کرنے والے اور انسان کو ناکارہ بنانے والے ہیں۔ اس لئے ان کے ہی حصُول کی خواہش کو کم کر کے اور اپنے آپ کو قابُو کر کے انسان کو اس سُکھ اور شانتی کی تلاش کرنی چاہیئے۔ جو دیرپا۔ قائم رہنے والی۔ اور تمام قسم کی تکالیف کو تباہ کرنے والی ہو۔

یہ بات علم اور گیان کے حاصل کئے بغیر حاصل نہیں ہو سکتی۔ اس کو حاصل کرنے کے لئے زیادہ لطیف عقل اور سلیم طبیعت کی ضرورت ہے۔ کیونکہ جس طرح انسان اندھیرے میں ٹھوکریں کھاتا اور تکلیف برداشت کرتا ہے۔ لیکن روشنی میں اسے ہر ایک شے کا علم ہو جاتا ہے۔ اور وہ روشنی میں ہر ایک چیز کو جیسی وہ ہے دیکھتا اور جس کو جتنا درجہ دینا چاہیئے اتنا ہی وہ دیتا ہے۔ اسی طرح جہالت میں انسان جو کچھ سمجھتا ہے۔ اور جیسے الٹ پلٹ سمجھتا ہے۔ ویسا وہ علم اور گیان کی روشنی سے منور ہو کر نہیں سمجھتا۔ وہ دنیا کی حقیقت کو سمجھتا ہے۔ تبدیلی کے چکر سے واقفیت حاصل کرتا ہے۔ اور اس دنیا کی بناوٹ کی تہ میں جو ہاتھ کام کر رہا ہے۔ اسکو دیکھکر ان سب اشیاء کی تہ کو پہنچ جاتا ہے جو اس کو گھیرنے والی ہیں۔ جب وہ اس تبدیل ہونے والی دنیا کے پیچھے ایک نہ تبدیل ہونے والے ہاتھ کو محسوس کرتا ہے۔ جب وہ اس راحت مجسم اور علم کل ہستی کو محسوس کرتا ہے۔ کہ جس کے نور سے ہی یہ دنیا چمکتی ہے۔ جس کے آنند سے ہی اس دنیا میں آنند محسوس ہوتا ہے۔ جو سرور کل اور آنند مئے ہے۔ تو اس کا دل سچی خوشی اور روحانی راحت سے لبریز ہو جاتا ہے۔ تب وہ ایسے آنند کو اپنے اندر محسوس کرتا ہے۔ جو دیرپا مستقل اور سچا ہے۔ اسی کو عارف لوگ راحت حقیقی کا نام دیتے ہیں۔ جس کو ہندی والے **پرم ترپتی** اور **سچی شانتی** کہتے ہیں۔

گیان حاصل کرنے کے لئے اپنی اندریوں کو قابو کرنے کی ضرورت ہے۔ کیونکہ جب تک ہماری طبیعت کا انتشار رفع نہ ہوگا۔ اور اس کے اندر یکسوئی نہ آدیگی تب تک گیان اور آنند دونوں ہی حاصل نہیں ہو سکتے۔

چونکہ ہماری طبیعت میں انتشار اندریوں کے ذریعہ واقع ہوتا ہے۔ اس لئے ان کو قابو کرنے کی ضرورت ہے۔ جس طرح سے ندی کی قوت کمزور ہو جاتی ہے۔ جبکہ اس کا پانی مختلف نالوں کے ذریعہ بہنے لگ جاتا ہے۔ لیکن اگر پانی

دُوسرے سب راستوں کو روک دیا جاوے۔ تو اُس کی قوت بہت بڑھ جاتی ہے اور اگر اُس کو اور تنگ راستہ سے گذرنا پڑے۔ تو اُس کی قوت اور بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ اِسی طرح ہماری طاقت اِن پانچوں اِندریوں کے ذریعہ زائل ہوتی ہے۔ اِس لئے اپنی قوت توجہ کو بڑھانے کے لئے اِن پانچوں کو روکنے کی ضرورت ہے۔

جب تک دیئے کو ہوا سے محفوظ نہ کیا جاوے۔ تب تک اُس کی روشنی بہت منتشر رہتی ہے۔ اور جب تک منتشر رہتی ہے۔ تب تک کوئی شخص اُس سے فائدہ حاصل نہیں کر سکتا۔ اور نہ اُس کے سامنے بیٹھ کر پڑھ سکتا ہے۔ اِسی طرح بُدھی جسم اِنسان میں بمثل دیئے کی روشنی کی ہے۔ کیونکہ یہ ہر ایک چیز پر روشنی ڈالتی ہے۔ جب تک عقل کے دیئے کو نفس کی ہوا سے نہ بچایا جاویگا۔ اور جب تک کام کرودھ۔ لوبھ۔ موہ۔ آہنکار کی تیز و تند ہوا سے اُس کو محفوظ نہ کیا جائیگا تب تک وہ اِنسان کو اچھے راستہ پر نہیں چلا سکتی۔

جتنی بتی زیادہ محفوظ ہوگی۔ اور جتنا دیئے میں زیادہ تیل ہوگا۔ اُتنی ہی روشنی اچھی اور اُتنی زیادہ دیر تک اور قوت کے ساتھ دیا روشن رہیگا۔ اِسی طرح سے اِنسان جتنا اپنے حواسات کو قابو کریگا۔ اور جتنا ویریہ وان اور برہمچاری ہوگا اُتنا ہی دماغ صاف۔ عقل سلیم۔ بُدھی سُوکشم اور ایکاگر ہوگی۔ اور جتنا ایکاگر اور سُوکشم (یک سُو اور لطیف سمجھ والا) ہوگا۔ اُتنا ہی گیان والا زیادہ ہوگا۔ جتنا گیان حاصل ہوگا۔ اُتنا ہی سُکھ اور شانتی کو زیادہ حاصل کر سکیگا۔

اندریاں یعنی کھانے۔ پینے۔ سُونگھنے۔ چکھنے۔ چھونے اور اولاد پیدا کرنیکے جتنے آلے جسم اِنسان میں موجود ہیں۔ یہ سب اشکے من سے حاصل کرتے۔ اور پھر اُن کے مطابق کام کرتے ہیں۔ جیسے کہ کہا ہے " جو من میں سوچتا ہے۔ وُہی زبان سے بولتا ہے۔ جو بولتا ہے۔ وہی کام کرتا ہے "۔ گویا فعل کو سر انجام دینے تک

جو حرکت ہوتی ہے۔ اُس کا محرک مَن ہے۔ جب مَن ہی ساری طبیعت کے انتشار کا باعث ہے۔ تو مَن کو روکنے سے اِندریہ رُک جاتے ہیں۔ اور مَن کو روکنے سے ہی یکسوئی حاصل ہوتی ہے۔ جو سُکھ اور ساری کامیابیوں کی کنجی ہے۔

جتنے سُکھوں کو ہم محسُوس کرتے ہیں۔ یا جتنی تکلیفوں سے ہمکو واسطہ پڑتا ہے۔ اُن سب کا احساس ہم کو مَن کے ذریعہ ہی حاصل ہوتا ہے۔ اور مَن ہی خیالات کا چشمہ ہے۔ اِسی سے اچھے بُرے خوشی دینے والے یا تکلیف پہنچانے والے سب قسم کے خیالات پیدا ہوتے ہیں۔

اِس کو قابُو کرنے سے یا اس میں پیدا ہونے والے خیالات کو اپنے مُطابق بنا لینے سے اِنسان جو چاہے حاصل کر سکتا ہے۔ لیکن ایسا کرنے کے لئے بڑے اُودیوگ اور محنت کی ضرُورت ہے۔ آلسی اور سُست الوجود کبھی اِس کو حاصل نہیں کر سکتا۔ اِسی لئے کہا ہے۔ کہ "سُکھ سُکھ سے حاصل نہیں ہو سکتا۔ اِسکے حاصل کرنے کے لئے تکلیف اُٹھانے کی ضرورت ہے"۔

شانتی اور سُکھ حاصل کرنے کے لئے کیسی تکلیف اور جد و جہد کی ضرورت ہے؟ یہ سوال ہے جو خود بخود سامنے آجاتا ہے۔ کیا اِس کے لئے اپنے مخالفوں کو تباہ کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنے بھائی بندوں سے لڑائی کرنے کی ضرُورت ہے۔ یا اور کِسی قِسم کے جنگ کی ضرُورت ہے۔

شانتی اور سُکھ حاصل کرنے کے لئے بیرونی جنگ۔ اور بھی زیادہ اشانتی کو پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔ جیسا کہ مہاراجہ یدھشٹر کے حال سے ظاہر ہے۔ جنگ فتح کرنیکے بعد اُسکا دِل نہایت تکلیف دِہ خیالات سے پُر ہو گیا۔ اور اُسے حد سے زیادہ تکلیف محسُوس ہونے لگی۔ جس کے رفع کرنے کے لئے شانتی پرب کی

رچنا (تصنیف) لازمی خیال کیگئی۔ جو چیز جہاں نہیں ہَے۔ وُہ وہاں سے حاصل بھی نہیں ہو سکتی۔ شانتی چُونکہ بیرونی سامانوں میں ہے نہیں۔ اِس لئے ان کے حصُول سے شانتی حاصل بھی نہیں ہو سکتی۔ اَور نہ ہی اِنکے تیاگ سے یہ حاصل ہو سکتی ہَے۔

یاد رکھو۔ کہ سُکھ اور شانتی کا بڑا تعلق ہے۔ جس کو سُکھ نہیں مل سکتا اُس کو شانتی بھی نہیں مل سکتی۔ کیونکہ جب تک حاجات ضروری بر وقت پُوری نہ ہوں یعنی جس وقت بھُوک لگے۔ اُس وقت کھانا نہ ملے۔ سردی گرمی لگنے پر مناسب سامان نہ ملے۔ اِسی طرح باقی حاجات ضروری رفع نہ ہوں۔ تو من میں انتشار پیدا ہو جاتا ہے۔ اَور وُہ سستھ اَور ایکاگر نہیں ہو سکتا۔ بیرونی مناسب سامگری جو کہ جسم کی پرورش کے لئے ضروری ہے۔ مَن کی شانتی کے لئے نہایت ضروری ہَے۔



اِس لئے جہاں بیرونی سُکھ کے سامان حاصل کرنے کی ہمیشہ کوشش کرنی چاہئے۔ وہاں ساتھ ہی اِس بات کا خیال رکھنا چاہئے۔ کہ یہی ہماری منزلِ مقصود نہ بن جاوے۔ اپنے آپ کو ساتھ ہی ساتھ سچی شانتی اَور آنند کے نزدیک لیجانے کی ہر وقت کوشش کرنی چاہئے۔ ہماری یہاں بڑھنے کی جتنی کوششیں ہوں۔ وُہ ایسی ہوں۔ کہ اُن میں ہم پھنس نہ جاویں۔ اُن کے ساتھ ہمارا زیادہ لگاؤ (Attach ment) نہیں ہونا چاہئے۔

جب ہم بے لاگ ہو کر اپنے کار و بار کو کرتے رہیں گے۔ اَور اُس کے اچھے یا بُرے نتیجہ کو بھوگنے کے لئے تیار رہیں گے۔ اَور اپنے فعل کے اچھے یا بُرے نتیجہ کو ایک جیسی نظر سے دیکھنے کے جب عادی ہو جاوینگے۔ تو پھر ہم رُوحانی راحت کو حاصل کرنے کے لایق بن جاویں گے۔

خواہشیں تین طرح کی ہیں۔ ایک تو وُہ ہیں جو ضروری اور قدرتی ہیں۔ دوسری ضروری اور غیر قدرتی ہیں۔ تیسری غیر ضروری اور غیر قدرتی۔ جو خواہشیں قدرتی اور ضروری ہیں۔ وُہ بغیر تکلیف اور بنا خرچ کے پوری ہُوا کرتی ہیں۔ جو غیر قدرتی اور ضروری ہیں۔ اُن پر کم تکلیف اور کم خرچ کرنا پڑتا ہے۔ لیکن جو غیر قدرتی اور غیر ضروری ہیں۔ اُن کو حاصل کرنے کے لئے اِنسان کو بہت زیادہ پریشان ہونا پڑتا ہے۔ اِس لئے اِنسان کو واجب ہے۔ کہ وُہ غیر ضروری خواہشات کو جتنا اپنی زندگی سے کم کر سکتا ہے کرے۔ ایسی فضول خواہشات کو جتنا کم کیا جاویگا۔ اُتنا ہی اِنسان سُکھی رہیگا۔ چُونکہ یہ معلوم ہو چکا ہے۔ کہ شانتی کا تعلق بیرونی جدوجہد اور بیرونی ساز و سامان سے نہیں ہے۔ اِسلئے اُس کی تلاش بھی باہر کی بجائے اپنے اندر ہی ہونی چاہیئے اور اُس کے حاصل کرنے کے لئے دُوسروں سے ہاتھا پائی کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ اپنے مَن میں بیٹھے ہُوئے غُصّہ۔ حسد۔ نفرت۔ غرور۔ خواہشاتِ نفسانی اور دُوسروں کو ایذا رسانی کے کمینہ جذبات کو کچلنے کی ضرورت ہے۔ جب تک مَن اِن جذبات کی تیزی سے پاک وصاف نہیں ہوتا۔ جب تک شانتی کے اِن دُشمنوں کا سر نہ کچلا جاویگا۔ تب تک شانتی اور آنند حاصل نہیں ہو سکتا

آنند اور شانتی بھی ایک عجیب چیز ہے۔ جو کبھی تو بادشاہ کو تخت پر بیٹھکر اور سب قسم کے سامانوں سے گھِرے ہُوئے ہونے پر بھی حاصل نہیں ہوتی۔ اور کبھی اُس شخص کو حاصل ہو جاتی ہے۔ جس کے پاس رات کو کھانے کا سامان بھی نہیں ہے۔ کبھی نرم نرم بستروں پر سویا ہُوا شخص آنند سُکھ اور شانتی کو حاصل نہیں کرتا۔ اور کبھی کانٹوں پر پڑا انسان اس میں غلطاں ہو جاتا ہے۔ کبھی بالکل آزاد شخص کو یہ حاصل نہیں ہوتا۔ اور کبھی قیدی اور

سُولی پر چڑھنے والے کو یہ مل جاتا ہے۔

در اصل آنند سُکھ اور شانتی کا تعلق عیش وعشرت کے سامان کے ساتھ زیادہ ہنیں ہے۔ بلکہ مَن کی صفائی۔ چالچلن کی عُمدگی اور خیالات کی پاکیزگی سے ہے۔ اِن سب سے بڑھکر سُکھ اور شانتی کی بنیاد سچائی اور پریم ہے۔

جو شخص اپنے جیون سے پالیسی یعنی چالبازی اور مکّاری کو چھوڑکر۔ اپنے آپ کو سرلتا۔ پریم۔ اور سچائی کے راستہ پر ڈال دیتا ہے۔ اور جو اپنی اغراض کو چھوڑ کر دُوسروں کی بھلائی میں اپنے جیون کو لگا دیتا ہے۔ جو پرانی ماتر سے پریم کرتا ہے اور جو مُشکل کے وقت بھی سچائی کو ہنیں چھوڑتا۔ جو دُوسروں کو آنند اور خوش دیکھ کر اور دُوسروں کو ترقی کرتا ہُوا دیکھکر خود آنند اور خوشی سے بھر جاتا ہے جس کے اندر حسد کبھی جگہ ہنیں پا سکتا۔ وہ پُرش ہے جو اصل آنند اور پرسنتا کو حاصل کر سکتا ہے۔

سورگیہ سُکھ اور شانتی ہمارے اندر ہی موجُود ہے۔ صرف اُس پر ایرشا دویش اور اہنکار احسد۔ نفرت۔ دُشمنی اور خودی نے پردہ ڈال رکھا ہے۔ اِس پردے کو پُوری قوّت کے ساتھ دُور کرنے کی ضرورت ہے۔

جب تک ہم اِن کمینہ جذبات کے ہاتھوں بِکے ہوئے ہیں جب تک دُوسروں کی ترقیاں ہمارے دِل میں نہ ٹھنڈی ہونے والی حسد کی آگ کو روشن کرنے کا باعث ہیں۔ اور جب تک ہم نے اپنے اندر کی پُوری صفائی ہنیں کی تب تک ہم کو نہ یہاں اور نہ سورگ میں سُکھ اور شانتی حاصل ہو سکتی ہے۔

سورگیہ سُکھ ہمارے اندر ہی ہے۔ یہ اگر ہمیں یہاں نہ ملا۔ تو اگلے جنم میں یا سورگ میں یا اور کسی جگہ تو کیا ہی ملیگا۔ اگر ہمارا چِت یہاں شانت نہ ہُوا تو اور کہاں ہوگا۔ جس بدقسمت اِنسان کو یہاں پر سُکھ اور شانتی اپنے مَن

کی کمزوری کی وجہ سے حاصل نہ ہُوئی۔ اُسکو اَور کہاں ہوگی۔

منو مہاراج کہتے ہیں۔ کہ جو انسان کے اپنے اختیار میں ہے۔ وُہ سُکھ ہے۔ اَور جو دُوسرے کے ماتحت ہے وُہ دُکھ ہے۔" چونکہ اندریوں کے جتنے بھوگ ہیں۔ یہ سب دُوسروں کے ماتحت ہیں۔ اِس لئے ہی یہ دُکھ ہیں۔ اَور چُونکہ اندریوں کو روکنا اَور اپنے جذبات کا مالک بننا اَور اپنے من پر حکُومت کرنا یہ انسان کے اپنے ہی اختیار میں ہے۔ اِس لئے یہ سُکھ ہے۔ گویا ہر طرح سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ اپنے من کو قابُو کرنا اَور اُس کے اندر اُٹھنے والے خیالات کو اپنی خواہش کے مطابق بنا لینے سے ہی سُکھ اَور شانتی حاصل ہو سکتی ہے۔

ایک اَور بات خاص طور سے یاد رکھنے کے قابل ہے۔ کہ دُنیا میں کوئی چیز ایسی نہیں ہے۔ جو بلا وجہ اَور بے فائدہ ہو۔ یہاں ہر ایک چیز اپنی جگہ پر موزُوں اَور خوبصُورت ہے جس طرح سے ایک خوبصُورت تصویر میں آنکھ کے مقام پر سیاہی کا ایک چھوٹا قطرہ ہی تصویر کی خوبصُورتی کو بڑھا دیتا ہے۔ یہ بات چاہے وُہ سیاہی کا قطرہ محسُوس نہ کرے۔ چاہے وُہ اپنی سیاہ بختی پر افسوس ہی کرتا ہو۔ لیکن دیکھنے والا بخُوبی سمجھتا ہے۔ کہ اس سیاہی کے دھبّے کے بغیر یہ خوبصُورت تصویر بدصُورت ہی تھی۔ ٹھیک اسی طرح یہاں رنج و راحت۔ صحت اور تندرُستی۔ امارت اور ناداری سب مِل کر سنسار کی ایک بڑی تصویر کو بناتے ہیں جس میں یہ مختلف رنگ ہیں ایک رنگ دُوسرے رنگ کی شان کو بڑھانے والا ہے۔ اِس لئے گھبرانے کی ضرُورت نہیں ہے۔ اگر ہم تکلیف میں ہیں۔ تو یہ سمجھنا چاہئے۔ کہ ہماری تکلیف ہی قُدرت کی اُس کمی کو پُورا کر رہی ہے۔ جو کہ ہمارے تکلیف اُٹھائے بغیر پُوری نہ ہوتی۔ گویا ہماری تکلیف میں ہی سنسار کی بھلائی ہے۔ اِس لئے تب بھی گھبرانے اَور دُکھی ہونے کی ضرُورت نہیں ہے۔ بلکہ خوش ہونا چاہئے۔ کہ وُہ اِس طرح تکلیف

میں رہ کر سنسار کی ایک کمی کو پورا کر رہے ہیں۔

یہ ہمارے بالکل اختیار میں ہے۔ کہ ہم معمولی تکلیف کو اپنے دِل کو کمزور کرکے یا اُس کا بہت تصور کرکے بہت زیادہ بنا دیویں۔ یا بڑی سے بڑی تکلیف کو اپنی قوتِ برداشت اور قوتِ ارادی کے ذریعہ جتنا چاہیں۔ اُتنا کم کر دیویں۔

دُنیا کے اندر تکلیفیں ہی اکثر زیادہ ہیں۔ اسلئے یہ تو بالکل ناممکن ہے۔ کہ انسان کو کبھی تکلیف پہنچے ہی نہیں۔ ہاں یہ بہت ممکن اور آسان ہے۔ کہ ہم اپنے مَن کی ایسی تربیت کریں۔ کہ وُہ ہر ایک حالت کا ایک جیسا سواگت کرے۔ اور ہر ایک حالت میں مطمئن رہے۔

یہ اطمینان ایسا نہیں ہونا چاہئے۔ جیسے ایک چیز کے نہ ملنے سے مایوس ہوکر انسان صبر کر لیتا ہے۔ بلکہ یہ اطمینان ایسا ہونا چاہئے۔ جیسے وُہ خود خوشی سے اُس حالت کو پسند کرتا ہے۔ گویا اُلٹا وقت آنے پر مایوسی بھرا اطمینان، نہ ہونا چاہئے۔ بلکہ مسرت بخش اطمینان ہونا چاہئے۔ جب متواتر مشق سے انسان اِس حالت کو اپنے اندر پیدا کر لیتا ہے۔ تو اُس کو کوئی رنج کوئی تکلیف اور کوئی مایوسی تنگ نہیں کر سکتی۔ اُس کو نہ ٹوٹنے والی خوشی حاصل ہوتی ہے۔ اور وُہ جیون مُکت بن جاتا ہے۔

یہ بات بخوبی ظاہر ہو چکی ہے۔ کہ دُشٹ یعنی بُرے خیالات ہماری تکلیف کا اور نیک اور اچھے خیالات ہمارے سُکھ کا باعث ہیں۔ اِس لئے جو سُکھ اور شانتی چاہتا ہے۔ اُس کو چاہئے کہ اپنے خیالات کو پاکیزہ بنائے۔ کیونکہ جتنے وُہ پاکیزہ ہونگے۔ اُتنے ہی وُہ انسان کو آنند کی شاہنشاہت پر بٹھا دینگے۔ اور جتنے بد ہونگے۔ اُتنے ہی زیادہ ذلیل کرینگے۔ خیالات کو پاکیزہ بنانے اور مَن کو روکنے کے لئے جہاں اچھی سنگت۔ اچھی دھارمک کتابوں کے مطالعہ کی ضرورت ہے۔

وہاں ساتھ ہی یہ بھی ضرورت ہے۔ کہ اِنسان اُن وشیوں کی حقیقت پر غور کرلے۔ کہ جس کی طرف مَن بھاگا جا رہا ہے۔ اَور ساتھ ہی زبردست قوّتِ ارادی سے اپنا تعلّق اُس عِلم کُل اَور سُرور کُل ہستی سے قائم کرے۔ جو اِس دُنیا کو بنانے والی ہے۔ اَور جس کی وجہ سے اب بھی یہ دُنیا خوبصُورت معلُوم ہوتی ہے۔ اُس کے ساتھ ہمارا تعلّق تو ہر وقت ہے۔ صِرف غلطی سے ہی ہم اپنے آپ کو اُس سے الگ سمجھتے ہیں۔ وُہ حاضر و ناظر اَور سرو انتریامی ہے۔ اَور ہر وقت ہم کو گھیرے رہتا ہے۔ اِس لئے اُس کا سچّے دِل سے تصوّر ہی اُس کے ساتھ تعلّق پَیدا کرنا ہے۔

آنند اور شانتی کے حاصل کرنے کے لئے یہ تصوّر کرنا چاہئے۔ کہ "مَیں آنند ہُوں مَیں شانتی ہُوں۔ آنند مجسّم پرماتما مجھ میں ہے" جس طرح لوہا آگ کی زیادہ نزدیکی سے اُس کی ساری صفات اپنے میں لے لیتا ہے۔ اسی طرح یہ تصوّر کرنا چاہئے۔ کہ "پرماتما اپنی تمام شکتیوں سے مجھے شکتی والا بنا رہا ہے۔ ہاں دراصل مَیں شکتی اَور آنند ہُوں"۔

گویا اس طرح سے مشق کرو۔ کہ جس برہم کو تُم اپنے سے الگ سا سمجھتے ہو۔ اُس کو اپنے آپ کے اتنا نزدیک انوبھو کرو۔ کہ تم کو اُس نزدیکی کا بھی عِلم نہ رہے۔ آنند اور شانتی کو اپنے اندر انوبھو کرو۔ اپنے زبردست تصوّر سے اُن کو اپنا بنا لو۔ اَور اِس طرح سے اپنے جیون کو گذارو۔ کہ مانو تُم مسرت اور خوشی مجسّم ہو۔

جب کبھی طبیعت میں انتشار واقع ہو۔ تو اُس کو دُوسری طرف لگا دو۔ اَور ہمیشہ کھلی اچھی باتوں کو ہی یاد کرتے رہو۔ اَور آنند کے لئے اچھّی خواہشیں بناؤ۔ جو اچھی چیزیں یا اچھے نظارے تم کبھی دیکھ چُکے ہو۔ اُن کو پھر دیکھنے کی اُمید کرو۔ کچھ بھی کیوں نہ ہو۔ مایُوس اَور اُداس کبھی بھی نہ بنو۔

تغیر و تبدل دُنیا کا اٹل قانون ہے۔ اِس میں کمی بیشی کو دیکھکر گھبرا مت جایا کرو۔ اس کو نہ تم اور نہ کوئی اَور روک سکتا ہے۔ زمانے کا چکر چلتا ہی رہیگا۔ حالات میں تبدیلی واقع ہوتی ہی رہے گی۔ اُن کو دیکھکر گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ چاہے جیسے حالات ہوں۔ اُن کو اپنے مطابق یا اپنے آپ کو اُن کے مطابق بنانے کی کوشش کرو۔ اَور کبھی شکایت مت کرو۔ جسم اَور رُوح کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ لیکن سُکھ کے لئے رُوح کو جسم کے ماتحت کرنے کی بجائے جسم کو رُوح کے ماتحت کرنا چاہئے۔ اَور ہمیشہ رُوحانی ترقی کا خیال رکھنا چاہئے۔

جب باہر شانتی کی تلاش کو چھوڑ کر اندر اِسکی کھوج کروگے۔ جب اپنے چلن کو پاکیزہ بنا لوگے۔ جب شانتی کے لئے دُوسروں سے ہاتھا پائی کرنے کی بجائے اپنے مَن کے اندر چھپے ہوئے شانتی کے دُشمنوں یعنی کام۔ کرودھ۔ لوبھ۔ موہ اَور اہنکار کو قابُو کرلوگے۔ جب پریم۔ وشواش۔ اور سچائی کا جیون گذارنے لگوگے۔ جب خود غرضی کے گڑھے سے نِکل کر دُوسروں کی بھلائی میں اپنی بھلائی سمجھنے لگوگے۔ اَور جب دُوسروں کی ترقی تمہارے اندر حسد کو پیدا نہیں کریگی۔ جب دُشٹتا۔ مُورکھتا اور جلد بازی کو چھوڑ کر اپنی طبیعت کو شُستہ اَور عادات کو عُمدہ بناتے ہُوئے اپنے آپ میں حلیمی۔ اِنکساری اَور نمرتا لے آؤگے۔ گویا جب پُوری طرح حیوانی جذبات کو کُچل کر اپنے مَن کے بادشاہ بَن جاؤگے۔ تب ہی تُم کو شانتی اَور سچا سُکھ حاصل ہوگا۔ تب تمہارا گھر سوُرگ سے بھی بڑھ جاویگا۔ اَور تب ہی شاہوں کے بھی شاہنشاہ ہوتے ہوئے پُورن آنند اَور پُورن شانتی کو حاصل کرسکوگے۔

# ضروری ہدایات

اِس کتاب میں بیان کئے پچھلے اسباق سے میرا خیال ہے۔ کہ آپ بھی میری طرح اِس نتیجہ پر پہنچے ہونگے۔ کہ ہماری موجودہ اور آیندہ زندگی یا زندگیوں کو رنجیدہ یا خوش بنانے والی ہماری قسمت (پرار بدھ) کا انحصار ہمارے سوچنے پر ہے۔ جیسا ہم خیال کریں گے ویسے ہی بن جاوینگے۔ اسی لئے پچھلے اوراق میں یہ بات وضاحت سے بیان کیگئی ہے۔ کہ "ہمیشہ اپنا اُدیش (منزل مقصود) اُونچا رکھو۔ ہمیشہ ترقّی کی طرف توجہ رکھو۔ ہمیشہ شک و شبہات سے علیحدہ رہو ہمیشہ سچائی۔ وشواش۔ آشا بھرا جیون گذارو ہمیشہ پریم بھرا جیون بناؤ اور پرانی ماتر (ہر ایک جاندار) کو محبت کی نظر سے دیکھو۔ ہمیشہ خوش رہو تکالیف کا کبھی خیال نہ کرو۔ اور متواتر تندرستی صحت اور خوشی کے خیالات سے اپنے آپ کو لبریز رکھو"

اِس بات کو ہمیشہ یاد رکھو۔ کہ جب تم سچائی۔ پریم۔ سرلتا اور وشواس بھرا جیون گذارو گے۔ تو کوئی چیز دُنیا میں تمکو تکلیف نہ پہنچا سکیگی۔ تمہاری زندگی خوشی اور اطمینان کی زندگی ہوگی۔

گو میں ہر ایک سبق کے ساتھ اُس کے متعلقہ تصور کرنیکے فقرے (آٹو سجیشن) لکھ آیا ہوں۔ لیکن سُکھ شانتی صحت اور تن رستی۔ راحت اور کامیابی حاصل کرنے اور دِل میں اُمید اور خوشی کی لہر کو پیدا کرنے والی چند مزید باتیں یہاں پر لکھتا ہوں۔

جب تم صُبح کو جاگو۔ تو اپنے بستر پر ہی اُٹھ کر بیٹھ جاؤ۔ اور ذرا مَن کو ایکاگر کرکے نہایت خلوص اور محبت سے اُس پربھو کا شکریہ ادا کرو۔ جو تمہارا اور کُل کائنات کا محافظ ہے۔ جو اس وقت بھی تمہارا نگران تھا۔ جبکہ تم سو رہے تھے۔ بعد ازاں ضروریات سے فراغت حاصل کرکے سندھیا۔ پرارتھنا کرو۔ اور آسن سے اُٹھنے سے پہلے نہایت ایکاگر چت سے اِن فقروں پر اپنی توجہ کو جماؤ۔

۱۔ "میرا تعلق گیان اور علم کے چشمے سے ہے۔ جہاں سے نہ ختم ہونے والا گیان میری طرف آرہا ہے۔ میرا اُس گیان سُروپ، اور علم کُل سے نکٹ سمبندھ ہے" وُہ مجھ سے جُدا نہیں۔" "وُہ مجھ میں ہے۔" "اُس سے مَیں علم اور طاقت حاصل کر رہا ہُوں۔ بیشک مَیں طاقت مجسّم بن رہا ہوں۔" "مَیں آشا۔ صحت اور خوشی سے لبریز ہوں۔"

۲۔ "مَیں امر ہُوں۔" "مُجھ میں ڈر نہیں ہے۔ اور مَیں ہر ایک حالت کا جو مُجھ پر آویگی۔ بہادری اور خوشی سے خیر مقدم کرُونگا۔"

۳۔ مَیں اپنے مَن سے انتقام۔ نفرت۔ دُشمنی۔ حسد وغیرہ کے خیالات کو نکال کر باہر پھینکتا ہُوں۔" "مَیں نے اُن کو باہر پھینک دیا ہے۔" "مَیں پریم ہُوں مَیں خود غرضی سے پاک ہُوں۔"

۴۔ "آج دِن بھر مَیں اپنے آپکو قابُو میں رکھُونگا۔" "کوئی شخص اپنی حرکات سے مُجھے بے قابُو نہیں بنا سکتا۔" "مَیں کِسی سے بے قابُو نہیں ہُونگا۔"

دِن میں جب کبھی فرصت مِلے۔ تو یہ تصوّر کیا کرو:۔

۱۔ "مَیں صحت ہُوں۔" "مجھ میں کوئی بیماری نہیں ہے۔" "مَیں تندرستی ہُوں۔" "مَیں آشا بھرا ہُوں۔" "کوئی رنج اور مایُوسی مجھے رنجیدہ اور اُداس

نہیں بنا سکتی"۔ "میں طاقت ہوں۔ کوئی کمزوری مجھ میں جگہ نہیں پا سکتی"۔

رات کو سوتے وقت پھر پرارتھنا کرو۔ اور گذرے ہوئے دن کے لئے شکریہ ادا کر کے یہ دیکھو۔ کہ آج کا دن جو گذر چکا ہے۔ وہ تمہارے لئے خوشی بھرا۔ اطمینان بھرا اور آنند بھرا تھا۔ یا نہیں۔ اگر نہیں تھا۔ تو اسکی وجہ پر غور کرو۔ اور آئندہ کو اس قانون کے مطابق رہنے کا پختہ ارادہ کرو۔ کہ جس کے ساتھ رہنے سے جیون آنند بھرا اور اطمینان بھرا گذر سکتا ہے۔ اور اگر کوئی حرکت تم سے ایسی سرزد ہوئی ہے۔ جس کی وجہ سے تمہارا دل فکر اور تشویش سے پُر ہو گیا ہے۔ تو آئندہ کے لئے اس سے بچنے کا پختہ ارادہ کرو۔ اور پرماتما سے بل مانگو۔ کہ آئندہ تم سے اس قسم کی حرکت نہ ہو۔ پھر پرارتھنا کرو۔ کہ سب جگت کا بھلا ہو۔ میرے دشمنوں کو بھی سکھ اور شانتی ملے۔ اور سب کا کلیان ہو۔

بعد ازاں ان فقروں پر اپنی توجہ کو جماؤ:۔

"میں آنند ہوں"۔ "مجھ میں کمزوری نہیں ہے"۔ "میں کامیابی ہوں"۔ "میں رات کو نہایت آرام سے سوؤنگا۔ اور صبح کو خوش و خورم امنگوں بھرا بیدار ہونگا"۔

گویا ہر وقت اور ہر گھڑی آشا۔ وشواش۔ امنگ۔ خوشی اور اطمینان کی حالت میں رہو۔ اور اس بات کو اچھی طرح یاد رکھو۔ کہ انسان کے پاس ہر ایک چیز کو اپنی طرف کھینچنے کے لئے من ہی ایک بڑا ذریعہ ہے۔

معمولی طور سے خیال کرنے سے یا اُوپر کے فقروں کو صرف پڑھنے سے تمکو وہ چیزیں حاصل نہ ہو سکینگی۔ جن کو تم چاہتے ہو۔ ان کے حاصل کرنے کے لئے تم کو خاص طور سے تصور کرنیکی ضرورت ہے۔ اور وہ طریقے حسب ذیل ہیں۔

لیکن پیشتر اس کے کہ طریقے لکھوں۔ میں بتلانا چاہتا ہوں۔ کہ اطمینان قلبی راحت حقیقی۔ سکھ اور شانتی۔ نیز جاہ و حشمت صحت اور تندرستی حاصل کرنے کے

لئے اُن طریقوں پر عمل کرنے سے پیشتر یہ پابندی اور لازمی ہے۔ کہ انسان پہلے اپنے اندر کو صاف کرے۔ اور مفصلہ ذیل پرتگیا اپنے من میں کرے۔

۱۔ مَیں اپنے قول فعل یا حرکت سے کسی کو صرف تنگ کرنے کے لئے تکلیف نہ پہنچاؤنگا مَیں زبردست ارادہ کے ساتھ اہنسا برت کا پالن کرُونگا۔ اور دُشمنی کے تمام خیالات اپنے اندر سے نکال دُونگا۔ مَیں کُل جانداروں کو نہایت محبت سے دیکھوں گا۔

۲۔ مَیں ہمیشہ سچ بولا کروں گا۔ سچ کو اچھے اور میٹھے الفاظ میں ادا کرُونگا۔ اور سچ بولنے سے جو تکلیفیں آویں۔ اُن کو خوشی سے برداشت کرُونگا۔

۳۔ مَیں اپنے قول فعل اور خیالات میں پاکیزہ رہُونگا۔ مَیں خود غرضی کو اپنی زندگی سے قطعی نکال دُونگا۔ دُوسروں کے بھلے اور ہت کا خیال رکھکر دُنیا میں کام کو کرُونگا۔ اور کبھی دُوسروں کے حقوق میں دخل نہ دُونگا۔

۴۔ مَیں جسمانی طور سے پاک وصاف رہُونگا۔ اور ہر روز خاص حالات کو چھوڑ کر سنان کیا کرُونگا۔

۵۔ مَیں صابر رہُونگا۔ اپنی ہر ایک حالت پر مطمئن ہُونگا۔ اور ہمیشہ نیکی کو پیار کرُونگا۔

اِن اصُولوں پر چلنے کا اپنے من میں پہلے فیصلہ کرو۔ اور کوشش کرو۔ کہ اِن کے مطابق تمہارا دِن گذرے۔ اپنے آپ کو ہمیشہ قابُو میں رکھو۔ اور کوشش کرو کہ کوئی جذبہ تمکو بے قابُو نہ بنا دیوے۔

اِن اصُولوں کی پابندی ہی تمہاری زندگی کو بہت کچھ ہلکا اور فرحت بخش بنا دیگی۔ اور تم اس لایق ہو سکو گے۔ کہ آیندہ رُوحانیت میں ترقی کر سکو۔ اور ہر ایک چیز جو کہ تم چاہتے ہو۔ حاصل کر لو۔

---

# طریقہ مشق نمبر ۱

بیشتر اس کے کہ آپ اُن فقرات پر اپنی توجہ کو جمائیں۔ اور اُن کو اپنا جزو بدن بنا دیں۔ پہلے آپ کو ایسا کرنے کی قابلیت حاصل کر لینی چاہیئے۔ اُس کو حاصل کرنے کے لئے آپ کو مفصلہ ذیل طریقہ سے پرانا یام کی مشق کو پُورا کرنا چاہیئے۔

## کس طریقہ سے بیٹھنا چاہیئے یعنی طریقہ آسن

بیٹھنا ہمیشہ اُس طریقہ سے چاہیئے۔ جس میں آسانی سے زیادہ دیر تک بیٹھا جا سکے۔ اور اس کے لئے "سُکھ آسن" سب سے اچھا طریقہ ہے۔ یعنی چوکڑی لگا کر بیٹھنا چاہیئے۔ چوکڑی لگاتے وقت یہ خیال رکھیں۔ کہ بایاں پاؤں نیچے اور دایاں اُوپر ہو۔ دائیں پاؤں کی ایڑی عانہ (یعنی پیشاب کی اندری کے اُوپر جہاں سے بال نکلتے ہیں) کو چھوتی رہے۔ اور بائیں پاؤں کی ایڑی نیچے خصیوں کے نیچے والی جگہ کو چھوتی رہے۔ دونوں ہاتھ گھٹنوں پر ہوں۔ اور ہاتھوں کی شکل آدھی مٹھی بند کی شکل ہونی چاہیئے یعنی اُنگلیوں کے سرے ہتھیلی کی طرف مُڑے ہوئے ہوں چھاتی اور کمر کو سیدھا رکھیں۔ تاکہ پرانا یام میں کسی قسم کی تکلیف نہ ہو۔ اِسی طریقہ بیٹھک کو سِدھ آسن مُکت آسن بجر آسن۔ اور گپت آسن بھی کہتے ہیں۔ اور یہی آسان طریقہ بیٹھک ہے۔ جس میں سہولیت سے بیٹھکر انسان دیر تک اپنے شغل میں مشغول رہ سکتا ہے۔ جو لوگ چوکڑی لگانا نہیں جانتے یا نہیں لگا سکتے۔ وہ کُرسی پر سیدھا بیٹھکر یعنی جس میں کمر اور سینہ سیدھا رہے اگلی مشق کو کر سکتے ہیں۔

## مشق کرنے کی جگہ

مشق یا تو شہر سے باہر دُور جا کر کُھلی ہوا میں آسمان کے نیچے کرنی چاہیئے۔ یا اپنے گھر میں صرف اسی مطلب کے لئے ایک کمرہ مخصوص کرنا چاہیئے جس میں اِس

شغل کے بغیر اور کچھ نہ ہو۔ اُسکا نام "سندھیا مندر" ہو۔ اور وہ فقط اِسی مطلب کے لئے اِستعمال کیا جاوے۔

مشق کرنے کی جگہ ایسی ہو۔ جہاں سیلاب نہ ہو۔ اور نہ ہی مکھی۔ مچھر تکلیف دیتا ہو۔ کِسی قسم کی بدبُو وغیرہ بھی نزدیک نہ ہونی چاہیئے۔ مرطُوب جگہ بھی مشق کے لئے اچھی نہیں ہے۔ جگہ ہموار۔ خُشک اور خوشگوار ہونی چاہیئے۔ اُس کمرے میں کوئی ایسی چیز نہیں ہونی چاہیئے۔ جو کہ آپ کی توجہ کو منتشر کر دے کمرہ ہوادار اور کھُلا ہونا چاہیئے۔ اُس کمرہ کی ہوا کو اگنی ہوتر۔ دُھوپ جلا کر صاف اور خوشبُودار بنا دینا چاہیئے۔ اسی مطلب کے لئے اگر تازہ پھُول بھی اُس کمرے میں بوقت ابھیاس رکھے جا دیں تو اچھا ہے۔ اُس کمرے کی صفائی کا پُورا خیال رکھنا چاہیئے۔ بیٹھنے کے لئے اُون کا آسن۔ مرگ چھالا۔ کُش آسن وغیرہ استعمال کرنے چاہئیں۔

## مشق پرانایام

یہ مشق تین باتوں پر مشتمل ہے (۱) سانس کو اندر کھینچنا۔ (۲) سانس کو روکے رکھنا۔ (۳) سانس کو باہر پھینکنا۔ ان تینوں حالتوں پر قابُو حاصل کرنیکو پرانایام کہتے ہیں۔

## ضروری نوٹ

بیشتر اس کے کہ آپ اس مشق کو شروع کریں۔ آپ کو سُکھ آسن پر بیٹھ کر پہلے تین دِن میں تین چار دفعہ یا کم از کم دو دفعہ ضرُور یہ مشق کرنی چاہیئے۔ کہ اپنے بائیں نتھنے سے اپنا پُورا سانس اندر کو کھینچو۔ اور اُس کو بغیر اندر روکے فوراً دائیں نتھنے سے خارج کر دو۔ پھر بائیں سے سانس کھینچو۔ اور دائیں سے خارج کر دو۔ اِسی کو بار بار کرتے رہو

حتیٰ کہ سات دفعہ بائیں سے کھینچو۔ اور سات دفعہ دائیں سے خارج کرو۔ گویا دونوں سے کھینچنے اور خارج کرنے کی کُل مقدار چودہ ہو جاوے۔ اگر تکلیف معلوم نہ ہوے۔ تو چودہ دفعہ بائیں سے سانس لو۔ اور چودہ دفعہ دائیں سے خارج کرو۔ کُل ۲۸ دفعہ کرو۔ ایسا کرنے کے لئے اپنی قوت برداشت دیکھو۔ جب سات دفعہ سہولیت سے کر سکو تو آگے بڑھانا۔ اتنی احتیاط رکھو۔ کہ اس مشق کو کرتے وقت اندر سانس کو روکنا نہیں چاہئے۔ بلکہ فوراً باہر خارج کر دینا چاہئے۔ دن میں جب موقعہ ملے۔ آپ اس کو استعمال کر سکتے ہیں۔ لیکن کھانا کھانے کے بعد فوراً نہیں۔ تین دن تک یہ مشق کرنے کے بعد پرانایام کی مشق شروع کرو۔ اس مشق کے کرنے سے تمہاری ناڑیاں شُدھ ہو جاوینگی۔ آپ اس مشق کے بعد اپنے آپ کو بالکل تر و تازہ۔ خوش اور چُست محسوس کرینگے۔

## پرانایام

اب پرانایام شروع کرو۔ سانس کو بائیں نتھنے سے اندر پانچ سیکنڈ تک برابر کھینچو۔ گویا آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچکر اپنا سینہ پُر کرو۔ کہ وُہ پانچ سیکنڈ تک پُورا بھر جاوے۔ پھر دس سیکنڈ تک اپنے سانس کو بند رکھو۔ اور پھر اس کو آہستہ آہستہ خارج کر دو۔ کہ پانچ سیکنڈ میں تمام خارج ہو جاوے۔ جب تُم سانس اندر کھینچو اور جب باہر نکالو۔ اور جب اندر رکھو۔ یہ خیال رکھو۔ کہ تمہارے سانس سے اوم کی آواز سُنائی دیتی ہے۔ من سے "اوم" کی آواز کو نکالو۔ اور اپنی توجہ کو اس کے سُننے پر جاؤ۔

تھوڑی سی محنت سے ہی سانس کی یہ مشق آسان ہو جاویگی۔ آپ پہلے درجہ کو ختم کرکے دُوسرے درجے میں پاؤں رکھنے کے قابل ہو جاوینگے۔

## دُوسرا درجہ

سانس کو اندر لینے۔ اندر ہی اس کو بند رکھنے اور باہر نکالنے کے وقت کو آہستہ آہستہ بڑھاتے رہو۔ سانس اندر لے جانے میں سات سے دس سیکنڈ لگیں۔ اور پندرہ سیکنڈ تک رُکا رہے۔ اور خارج ہوتے ہوئے اُس کو سات یا ۱۰ سیکنڈ لگیں۔ اس کو ایک ہفتہ یا ڈیڑھ ہفتہ تک جاری رکھیں۔ اس کے بعد تیسرا درجہ ہے +

## تیسرا درجہ

سانس اندر کھینچنے میں ۱۰ سے پندرہ ۱۵ سیکنڈ خرچ ہوں۔ اندر روکے رکھنے میں ۱۵ سے ۲۰ سیکنڈ لگیں۔ اور خارج کرنے میں ۱۰ سے پندرہ سیکنڈ خرچ ہوں۔
ایک ہفتہ کی مشق میں آپ یہ بھی کر سکینگے۔ اتنا کرتے ہُوئے آپ میں سے بعض کو اپنے جسم کی نسوں کی حرکت محسُوس ہوگی۔ آپ اس کو جاری رکھیں +

## چوتھا درجہ

سانس اندر کھینچنے میں ۱۵ سے ۲۰ سیکنڈ۔ روکے رکھنے میں ۲۰ سے ۳۰ سیکنڈ۔ اور باہر خارج کرنے میں ۱۵ سے ۲۰ سیکنڈ۔ تقریبًا دو ہفتہ کی محنت سے آپ اس کو بخوُبی کر سکیں گے +

## پانچواں درجہ

یہ درجہ آپ تب مکمل کر سکیں گے۔ جب آپ ایک منٹ سانس اندر کھینچتے ہوئے لگاؤ۔ ۲ منٹ اس کو بہ آسانی روک سکو۔ اور پھر ایک منٹ میں اس کو باہستگی خارج کردو۔

نوٹ نمبر ۱۔ اِن سب مشقوں کے کرنے میں متواتر اوم پر اپنی توجہ کو جماؤ

جب آپ پانچویں درجہ کو ختم کر لوگے۔ تو پھر آگے خود بخود ترقی کر سکو گے۔ پھر وقت مقرر کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ اتنی مشق کرنے سے ہی آپ کو اتنی یکسوئی حاصل ہو جاویگی۔ جس سے تم میری کتاب میں بیان کئے گئے اسباق

سے کے آٹو سجیشن (یعنی توجہ جمانے کے فقروں پر اپنی توجہ جما سکو۔ اور اُن سے فائدہ حاصل کر سکو۔ اِن کے بعد توجہ جمانے کے طریقہ پر عمل کرو۔

نوٹ نمبر ۲۔ پرانا یام کی اِن مشقوں کو اگر آپ دن میں تین دفعہ یعنی صبح ضروریات سے فراغت حاصل کرنے اور سنان کرنے کے بعد۔ دوپہر کو اور شام کو سورج غروب ہوتے وقت کرو تو بہت اچھا ہے۔ ورنہ دونوں وقت صبح اور شام کو ہی کرو۔ ان کو کرتے ہوئے گھی۔ دودھ کا استعمال کرتے رہو۔ ترشی اور سُرخ مرچ سے پرہیز رکھو۔ اور برہمچاری (مجرد) رہو۔

# طریقہ مشق نمبر ۲

## توجہ کیسے جمانی چاہیئے

مفصلہ بالا فقرات کا صرف پڑھنا بے فائدہ ہے۔ اِس لئے اُن کو اپنی عبادت کے بعد ذرا زیادہ یکسوئی سے اپنی توجہ کو ایک چیز پر پوری یکسو کرو۔ مثلاً تم تندرستی چاہتے ہو۔ یا تم خوبصورتی کے خواہشمند ہو۔ تو تم کو واجب ہے۔ کہ نہایت آہستہ اور قوت کے ساتھ اپنے من سے یہ کہو۔ کہ "میں خوبصورتی ہوں"۔ اس میں ایسے طریقہ سے محو ہو جاؤ۔ مانو تم یہ محسوس کر رہے ہو۔ کہ تم دراصل خوبصورتی ہو۔ گویا جو کچھ تم کہتے ہو۔ اُس کو پوری طرح محسوس کر رہے ہو۔

آنکھیں بند کئے ہی اپنے سامنے ایک خوبصورتی کی تصویر بناؤ۔ اور خیال کرو۔ کہ تمہارا سینہ۔ تمہارے بازو۔ تمہاری شکل ویسی سڈول بن رہے ہیں۔ اگر تم مضبوط ارادہ سے باقاعدہ اس مشق کو کرو گے۔ تو تھوڑے عرصہ میں ہی تم اپنے اندر حیرت انگیز تبدیلی محسوس کرو گے۔ اسی طریقہ سے میری اس کتاب کے پچھلے اسباق میں جو فقرے آئے ہیں۔ اُن کو بھی محسوس (Realise) کرو۔

تندرستی - دولت - جاہ وحشمت - علم - سُکھ اور شانتی جس چیز کو تُم حاصل کرنا چاہتے ہو
اُسی پر من کو یکسُو کرکے اپنی توجہ کو قائم کرو - اور اپنی تمام طاقتوں کو اسی طرف
دوڑنے دو -

جس چیز کا تصور کرو - اُسی میں ہمہ تن محو ہو جاؤ - اُسکو اپنی زبردست قوت
تصور سے اپنا بنالو - تب وہ چیز تُمکو حاصل ہُوئے بغیر نہ رہیگی -
ان تمام مشقوں کو شروع کرنے اور ختم کرنے کے بعد اُس پربھو پرماتما کی پرارتھنا کیا
کرو - اور اُس سے اس علم رُوحانی میں کامیاب ہونیکے لیے بل مانگا کرو - وہی تمام
طاقتوں کا مالک ہے - اسی سے سب طاقتیں حاصل ہونگی -
اِس بات کو یاد رکھو - کہ جتنی یکسُوئی زیادہ ہوگی - اُتنی ہی کامیابی یقیناً اور
جلدی ہوگی - کسی مہاتما نے خُوب کہا ہے - کہ

**With perfect concentration of mind comes all power and all happiness.**

یعنی کامل یکسوئی سے تمام طاقتیں اور خوشیاں حاصل ہوتی ہیں -
اِس علم کشش میں وہی اصول کام کرتا ہے جس کو پاتنجل یوگ درشن میں اس
طرح سے بیان کیا گیا ہے - کہ :-

"جب یوگی متواتر ایک چیز پر توجہ جما کر اُس توجہ کو متواتر جاری رکھنے اور
اُس میں اپنے آپ کو محو کرنے کی قابلیت پیدا کر لیتا ہے - یعنی دھارنا - دھیان
اور سمادھی جس کو یوگ کی اصطلاح میں "سنیم" کہتے ہیں - حاصل کر لیتا ہے - تو
تمام طاقتیں اُس کے ماتحت ہو جاتی ہیں - یوگی کے پاس یہ بڑا اوزار ہے - توجہ کو لگانے
کے لیے پہلے کثیف اور پھر اُس کو قدم بہ قدم لطیف اشیاء کی طرف لے جانا چاہئے -
اور اس بات کا خیال رکھنا چاہیے - کہ تُم منزل بہ منزل آہستہ آہستہ اپنی یکسوئی کو

کثیف سے لطیف کی طرف لے جا رہے ہو۔ اسی طرح جس چیز کی تم کو ضرورت ہوگی وہ تم کو حاصل ہوگی"۔

"اگر تم متر تا پر اپنے چت کو جماؤ گے۔ تو سنسار کی متر تا حاصل ہوگی۔ اگر ہاتھی کی طاقت پر سنیم کرو گے۔ تو تم کو ہاتھی کی طاقت حاصل ہوگی"۔ (پاتنجل یوگ درشن وبھوتی پاد)۔

اسی طرح راج یوگ میں سوامی وویکانند جی مہاراج تحریر فرماتے ہیں:۔

When the mind has attained to that state when it identifies itself with the internal impression of the object, leaving the external, and when, by long practice, that is retsined by the mind. and mind can get into that state in a moment that is Samyama ( संयम ). If a man in that state wants to know the past and future he has to make a Samyama on the changes in the Sanskaras. Some are working now at present, some have worked out and some are waiting to work; so by making a Samyama on these he knows the past and future.

He will rule every thing he wants, he will conquer every thing he wants, a lion will sit at his feet like a lamb, and all his desires will be fulfilled at will.

.. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ..

.. .. .. .. .. .. .. .. ..

.. .. .. .. .. .. .. .. .. ..

## ترجمہ

"جس وقت من ایسی اوستھا میں پہنچ جاتا ہے۔ کہ وُہ کسی شے کے بیرونی کو چھوڑ کر اندرُونی تصور سے ہم آہنگی حاصل کرے۔ اور جب مُدت کی مشق سے وہ اس تصور کو برقرار رکھ سکے۔ اور حسب خواہش ایک لمحہ میں اسے حاصل کر سکے۔ اس اوستھا کو سینیم کہتے ہیں۔ اگر اِنسان اس اوستھا میں ماضی اور مستقبل کو جاننا چاہے۔ تو اُسے محض سنسکاروں کی تبدیلی (پری ورتن) کا سینیم کرنا ہوگا۔ جن میں سے بعض اس وقت کام کر رہے ہیں۔ بعض زمانہ گذشتہ میں کام کر چکے ہیں۔ اور بعض آنے والے وقت کے اپنے کام کے لئے منتظر ہیں۔ ان کا سینیم کرنے سے وُہ بھُوت (ماضی) اور بھوشیت (مستقبل) کا گیان حاصل کر سکتا ہے۔

وُہ جس چیز پر چاہے حکومت کر سکتا ہے اور جسے چاہے فتح کر سکتا ہے۔ اس وقت شیر بکری بن کر اس کے قدموں میں بیٹھے گا۔ اور اس کی تمام خواہشات محض خواہش کرنے سے ہی پُوری ہو جائینگی"

اِن حوالجات اور فقرات کو یہاں لکھنے کا میرا مطلب صرف یہ ہے۔ کہ جو کچھ میں نے پیچھے بیان کیا ہے۔ وُہ ناممکن نہیں ہے۔ لیکن یہ علم عمل کرنے کا علم ہے

صرف حجت اور دلیل بازی کرنے کا علم نہیں ہے۔ اسلئے آپ شک و شبہ کو چھوڑ کر ان مشقوں پر عمل کریں۔ ان پر عمل کرنیسے آپ کو جہاں اپنی خواہش کےمطابق فائدہ ہوگا۔ جہاں میرے پچھلے لکھے اسباق سے فائدہ حاصل کر سکو گے۔ وہاں آپ میری آیندہ کتابیں پڑھنے اور اُن سے فائدہ حاصل کرنے کے لایق بن جاوینگے اور اگلے اسباق پر چلنے کے لئے آپ کو بہت آسانی ہو گی۔

دل کو یکسو کرنے کے متعلق مفصل قواعد میں ایک دوسری کتاب بنام "من کو ایکاگر کرنے کے نیم" میں دُونگا۔ لیکن جن مضمونوں پر مَیں نے اس کتاب میں بحث کی ہے۔ اُن سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے اتنی مشقیں ہی بہت کافی ہیں۔ جتنی کہ مَیں اس میں تحریر کر چکا ہُوں۔

اب میں تیسرے حصے کو شروع کرتا ہُوں۔ جس میں سپر چوئل ازم۔ مسمریزم حاضرات۔ ہمزاد۔ اور جنتر منتر کی فلاسفی پر غور کیا جاویگا۔ اور قوت خیال کا ان علوم میں کتنا دخل ہے۔ یہ دیکھنے کی کوشش کی جاویگی ÷

(نوٹ) تیسرا حصہ بڑا ہو جانے کے باعث الگ جلد میں شایع کیا گیا ہے۔

# رُوحانی مُعجزے

ہپنوٹزم کیا ہے؟ اور کیسے حاصل ہوتا ہے۔ اور اس سے کیا کیا غیر معمُولی طاقتیں اِنسان کے اندر آجاتی ہیں۔ اِس کے جاننے کے لئے آپ کو یہ چھوٹی سی کتاب ضرُور پڑھنی چاہیئے۔

اِس کے مطالعہ سے آپ کو معلُوم ہو جائیگا۔ کہ ہپنوٹزم کِس اصُول پر قائم ہے۔ اور شریمان پروفیسر جگدیش متر جی جنکی زیر سرپرستی سموہنی آشرم لوگوں کو رُوحانی تعلیم دینے کے لئے کھولا گیا ہے۔ کیسی شکتی کے مالک ہیں۔ یہ بات بھی بخوبی آپ کو اس کے مطالعہ سے روشن ہو جائیگی۔

اِس کتاب کا مطالعہ آپ کے اندر رُوحانی ترقی حاصل کرنیکی خواہش کو پیدا کر دیگا۔

کتاب تیار ہے۔ آپ کو فوراً اسکی خریداری کے لئے درخواست کرنی چاہیئے۔

قیمت برائے نام یعنی صِرف ۲ر بمع محصولڈاک

---

مِلنے کا پتہ: منیجر سموہنی آشرم بکیریاں ضِلع ہوشیارپُور

---

# سموہنی آشرم

زیر سرپرستی شریمان پروفیسر جگدیش مترجی

یہ آشرم رُوحانی تعلیم دینے کیلئے قائم کیا گیا ہے۔ اسکے اغراض و مقاصد حسب ذیل ہیں:

(۱) قابل اصحاب کو ہپنوٹزم۔ مسمریزم۔ سپرچولزم وغیرہ علوم رُوحانی کی درست تعلیم دینا۔ اور اس کے ممبروں کے اندر قوتِ شفا پیدا کر دینا۔ جس سے وُہ اپنے کُنبہ دوستوں اور دُوسرے مریضوں کا بوقت ضرُورت بغیر دوا کے علاج کر سکیں۔

(۲) یوگ کے عملی طریقوں کو رواج دینا۔ اور اپنے ممبروں کو معمُولی رُوحانی قوتوں کے حصُول کے علاوہ من کی شانتی اور رُوحانی راحت حاصل کرنے کی طرف مائل کرنا۔

(۳) اس سنسار میں زیادہ سُکھ۔ شانتی اور امن سے رہنے کے طریقے بتانا۔ اور مُصیبت زدوں کو امن و سلامتی کا راستہ دکھانا۔

(۴) اعلیٰ اخلاقی اصُولوں کو مروّج کرنا۔

(۵) ایک لائبریری قائم کرنا۔ کہ جس میں مُستند رُوحانی مضمُون کی کتابوں کا ذخیرہ ہو۔ تاکہ آشرم کے ممبر دُوسرے مصنّفین کے خیالات سے بھی فائدہ اُٹھا دیں۔

(۶) ابھیاسیوں کے راستہ کی مُشکلات کو دُور کرنا۔ اور عُمدہ رُوحانی اخلاقی کتابیں شائع کرنا۔

(۷) ایک ہپناٹک ہسپتال قائم کرنا جس میں صرف رُوحانی طاقت سے ہی پیچیدہ امراض کا علاج کیا جائے۔

(۸) تحقیقات علُوم رُوحانی (Psychic Research) کرنا

(۹) آستکتا کی تعلیم دینا۔ اور ایشور بھگتی کے لئے سرل۔ صاف اور پُرانے طریقوں سے ابھیاس کو سہل بنانا۔ اور اپنے ممبروں کی رُوحانی مدد کرنا۔

اگر آپ کو ان مقاصد سے ہمدردی ہے۔ اور آپ آشرم کے ذریعے فائدہ اُٹھانے کے خواہشمند ہیں۔ تو فوراً اسکے ممبر بن جائیے۔ قواعد ممبری کیلئے اس پتہ پر درخواست ہونی چاہئے:- مینیجر سموہنی آشرم بکریاں ضلع ہوشیارپور

کپور آرٹ پرنٹنگ ورکس میں صرف
سرورق چھپوایا

پنڈت ہری اننت شرما
منیجر سموہی آشرم کمیریاں
ضلع ہوشیار پور سے شائع کیا

My Commun[illegible] brought Singh School
be [illegible] at asa[illegible].
Cash

Kuldipak Chandra Bhatia

Kalash Chande Bhatia

Kuldipak Chandra

Kuldipak chandra Bhatia

M.S. M.S.

M.S.

Kuldipak Chandra Bhatia